रून धरून जरी मन निश्चल झालें, तथापि वासना अकस्मात् प्रबल होऊन त्यानें चित्त फिरून चंचल होतें. कारण त्या वासनेचें स्वरूपच फार विलक्षण आहे. **वासना** म्हणजे पूर्वकर्माच्या संस्कारानें अनेक पदार्थांची मनांत स्फूर्ति होते, ती होय. मन निश्चल असतांहि घटपटादि पदार्थ मनांत येऊं लागतात व तोच संस्कार वासनारूपानें पुनः उठतो, अथवा देहामध्यें क्रोध, लोभ इत्यादि मनोविकार प्रबळ होऊन मन चेष्टा पावतें व तें पदार्थाकार बनून जातें. तसेंच प्राणिमात्रानें एकवेळच कां होईना, जें जें पाहिलें असेल, ऐकिलें असेल किंवा अनुभविलेलें असेल, तें तें त्या संस्कारामुळें स्मरलें जातें व वासनारूपानें अंतःकरणांत दृढ राहूं शकतें. म्हणून जर मन निश्चल करणें असेल तर, प्राण व वासना यांचा निरोध करणें ह्याशिवाय दुसरे सर्व उपाय व्यर्थ आहेत. स्वस्वरूपाचें विस्मरण होऊं लागलें म्हणजे अंतःकरण बहिर्मुख होतें व चित्तवृत्तींत विकल्प उत्पन्न होऊन संसारव्यथा उपजूं लागते. एकक्षणमात्र जर आत्मस्वरूपाचें विस्मरण झालें, तर मोठाले अनर्थ होतात असें वेदान्तशास्त्राचें म्हणणें आहे. त्यांतील मुख्यार्थ हाच कीं,—प्रपंच हा सत्य भासूं लागतो. परंतु सम्यक् विचार करूं लागलें म्हणजे तोच प्रपंच भस्म पावतो. दोरीच्या ठिकाणीं आपणास सर्पाचा भ्रम होतो. परंतु त्याच रज्जूचें खरें ज्ञान झालें म्हणजे सर्पभ्रान्ति दूर होते. दुसरें उत्कृष्ट उदाहरण बागुलबोवाचें आहे. लहान मुलाला बागुलबुवा दाखविला म्हणजे तो भयचकित होऊन त्याची त्रेधा उडून जाते. तो बागुलबुवा वास्तविक खरा नसतो

तथापि त्या लहान मुलास त्याबद्दल जोंपर्यंत अज्ञान असतें, तोंपर्यंत त्याला त्याची मोठी भीतिच असते. बागुलबुवा काय आहे ह्याचें त्याला ज्ञान झालें कीं लगेच भीति संपली. हें जसें, तसेंच संसारबागुलाचेंहि आहे. जावत्कालपर्यंत अज्ञान आहे, तावत्कालपर्यंत संसार खरा वाटतो, परंतु सम्यक् विचार केला म्हणजे तो बागुलबुवा नष्ट होतो. ह्याच संसारभ्रमाला वेदान्तशास्त्रांत **माया** असें म्हणतात. ह्या मायेचा मोठा चमत्कार आहे.

ईदृशी राम मायेयं या स्वनाशेन हर्षदा ॥
न लक्ष्यते स्वभावोऽस्याः प्रेक्ष्यमाणैव नश्यति ॥ १

—योगवासिष्ठ

म्हणजे ही विश्वरूप माया स्वनाशेंकरून आनंद देणारी व सम्यक्दर्शनानें नाहींशी होणारी आहे; परंतु हा त्या मायेचा स्वभाव अज्ञ लोकांच्या लक्षांत येत नाहीं. मायेच्या योगानें प्रपंचांत नाना तऱ्हेच्या घडामोडी जरी झाल्या, तरी जलप्रवाहाप्रमाणें एकाच्या ऐवजीं दुसरें आल्यामुळें मनुष्यास भ्रम होतो व जगाचें सत्यत्व वाटूं लागतें. जलप्रवाहाप्रमाणें पाणी सारखें वाहत असतें; तें खळाळीबरोबर जरी पुढें गेलें तथापि त्याची जागा रिती पडत नाहीं. कारण मागून येणारें पाणी ती जागा व्यापून टाकितें, म्हणून प्रवाहांतील पाणी नाहींसें झालें असें कोणाच्याहि लक्षांत येत नाहीं. जलप्रवाहाच्या ह्या दृष्टांताप्रमाणेंच दुसरें उत्कृष्ट उदाहरण अलातचक्राचें आहे. कोलीत हातीं घेऊन वर्तुळाकार फिरविलें म्हणजे जें तेजोवलय दिसतें, त्याला ‘ अलातचक्र ’ म्हणतात. त्यांत मूळचें कोलीत अणुमात्र असलें तथापि हें तेजोवलय सत्य

आहे असें वाटतें. वस्तुतः तें सत्य नाहीं. हेच दृष्टांत जगन्मिथ्यात्वाला बरोबर लागू आहेत. जगांतील वस्तु नष्ट होतात, हें जरी आपण पाहतों, तरी दुसऱ्या वस्तु उत्पन्न होत असतात, त्यामुळें वस्तूंचा नाश झालेला बुद्धीला खरा वाटत नाहीं. जग शाश्वत व सत्य आहे अशीच समजूत होते. असा जो भ्रम होतो तो ज्ञानावर मायेचें दृढ आच्छादन पडल्यामुळें होत असतो. अशी जरी मायेची थोरवी दिसली, तथापि सम्यक् विचार केला म्हणजे ती माया क्षणांत नाहींशी होते. दुसऱ्या कोणत्याहि विचारांनीं ती नाहींशी होत नाहीं. एकाद्या खोलींत निबिड अंधकार भरलेला असतो. तेथें दिवा घेऊन गेलें म्हणजे मग काळोख कोठें शोधावयाचा ? दिवा आंत नेला म्हणजे काळोख कोठेंहि दिसत नाहीं. तसेंच मायाभ्रमाचें आहे. सम्यक्विचाररूपी दीपक लाविला म्हणजे मायेचा काळोख अर्थातच नष्ट होतो.

माया ही ज्ञानाला पांच प्रकारांनीं आच्छादित करिते. त्या प्रकारांला पातंजल योगशास्त्रामध्यें **पंचकोश** आणि वेदान्तांत **पंचपर्व** ह्या संज्ञा आहेत. ते पांच प्रकार म्हणजे १. अविद्या, २. अस्मिता, ३. राग, ४. द्वेष आणि ५. अभिनिवेश हे होत. त्यांचीं लक्षणें अशीं:—स्वस्वरूपावर आवरण पडून स्वतःसिद्ध जे आपण, त्याचें विस्मरण जेणेंकरून होतें, त्याला **अविद्या** म्हणतात. **अस्मिता** म्हणजे देह हाच आत्मा अशी विपरीत बुद्धि होणें. तिसरें पर्व **राग**, म्हणजे देहाच्या ठिकाणीं अति प्रीति. राग शब्दाच्या व्यावहारिक अर्थांत आणि वेदान्तांतील अर्थांत महदंतर आहे. **द्वेष** म्हणजे प्रीतीचा वि-

षय जो देह, त्याला घातक जे जे प्रतिकूल पदार्थ हो-तात, त्यांला पाहून क्षोभयुक्त बुद्धि होणें ह्याला द्वेष म्ह-णतात. पांचवें पर्व अभिनिवेश म्हणजे कृश किंवा स्थूल आहे, बाल किंवा वृद्ध आहे, जिवंत आहे किंवा मृत आहे, अशा प्रकारची देहाविषयीं जी तळमळ ती.

आपला आत्मा स्वप्रकाश, निर्मल व निरंजन असून त्याचे ठायीं सदरहु पांच प्रकारच्या देहविकारांचा आरोप करणें हें मायेचें कर्म होय. ही माया सर्व विश्वाची मोहिनी असून ती स्वस्वरूपाला भूलवून मोह उत्पन्न करिते.ह्या मोहाचें असें विलक्षण मोहकत्व आहे कीं—अनेक मण्यांमध्यें जसें एक सूत्र असावें त्याप्रमाणें सर्व विश्वाला व्यापून राहिलेला हा आत्मा असून तो मोह त्याला आच्छादून टाकितो; मनुष्याला विपरीताचें भान उत्पन्न होऊन त्यामुळें ज्ञान भ्रंश पावतें; स्वस्वरूप जें नित्यज्ञान तें प्रपंचाकार बनतें, व तें सत्य मानून दारुण मोह उत्पन्न होतो.

सर्व विश्वामध्यें आत्मा अखंड भरला आहे, हें वेदान्तशास्त्रांत अनेक दृष्टांतांनीं व्यक्त केलें आहे. साखरा जरी अनेक प्रकारच्या असल्या, तरी त्यांची गोडी म्हणून एकच. नानाप्रकारचे दीप असले तथापि त्यांची प्रभा एकच. अनेक अग्नींच्या ठिणग्या असल्या तरी त्यांतील विदाहित्व एकच. अथवा अनेक प्रकारचे पट असले तथापि तंतु म्हणून एकच. हें जसें, तसेंच आत्मस्वरूप एकच असून अखंड भरलेलें आहे. मायारूप जगत् सत्य नव्हे.

यदिदं दृश्यते किंचित्तन्नास्ति किमपि स्फुटं ॥
यथा गंधर्वनगरं यथा वारि मरुस्थले ॥ १

—योगवासिष्ठ

जगांत जी जी वस्तु दृग्गोचर होते, किंवा कोणत्या-हि बहिरिंद्रियानें जिचें ज्ञान होतें, ती ती वस्तु मिथ्या होय. जी जी वस्तु आहे असें आपण म्हणतों, ती ती वस्तु सम्यक् विचारांतीं सत्य नाहीं हा सिद्धान्त आहे. ह्यावर अशी आशंका येते कीं, प्रपंच जर प्रत्यक्ष दि-सत आहे, तर मग त्याला लटका कसा म्हणावा? ह्या-ला उत्तर असें आहे कीं, हें सर्व मनुष्याच्या भ्रमाचें कार्य होय. ज्याप्रमाणें आकाशामध्यें गंधर्वनगराचा भास होतो, किंवा मारवाड देशामध्यें मृगजलौघाचा आभास होतो,—वस्तुतः ती खरीं नसतात—त्याप्रमाणेंच जगताचें भासणारें सत्यत्व मिथ्या होय.

स्वज्ञानदर्पणेस्फारे समस्ता वस्तुजातयः ॥
इमास्ताः प्रतिबिंबन्ति सरसीव तटद्रुमाः ॥ १

—योगवासिष्ठ

सरोवराच्या तीरावरील वृक्षांची पडछाया त्या सरो-वरांत पडते. ती पडछाया ज्याप्रमाणें वस्तुतः खरी नाहीं, तद्वत् स्वज्ञानरूप आरशामध्यें दिसणारें जगाचें जें प्रति-बिंब तें खरें नाहीं. ह्यावर पुनः अशी शंका निघते कीं—सरोवराच्या कांठचे वृक्ष सत्य असतात, म्हणूनच त्यां-ची पडछाया पडते. जर ते वृक्ष खरे नसते, तर त्यांची प्रतीति झालीच नसती.

यावर नैय्यायिकांचें असें म्हणणें आहे कीं, प्रपंच हा सत्यच आहे, आणि म्हणून त्याचा भ्रम होतो. आप-णास शुक्तिका-रजतभ्रम होतो, म्हणजे शिंपीच्या ठि-काणीं रुप्याचा जो भास होतो, तो तीन कारणांनीं होतोः—पहिलें, शिंपीचें सामान्य ज्ञान आपणाला असतें,

दुसरें, तिच्या पाठीमागें जो एक नील त्रिकोण भाग असतो त्याचें ज्ञान आपणास नसतें; आणि तिसरें, देशांतरीं आपण रुपें पाहिलेलें असतें, त्याचें स्मरण होतें. त्याप्रमाणेंच (१) आपणास ब्रह्माचें सामान्य ज्ञान होतें. (२) त्यांतील विशेष पदार्थांचें अज्ञान असतें, आणि (३) सत्य जो प्रपंच, त्याचें आपणास स्मरण होतें म्हणूनच जगत् सत्य आहे असा भास होतो. आपण जर सत्य वस्तु पाहिली असेल तरच तिच्या सादृश्याची आठवण होणें शक्य आहे. ती पाहिली नसतां तिच्या सादृश्याचें स्मरण होऊन भ्रम होणें संभवनीय नाहीं. प्रपंच सत्य आहे म्हणूनच त्याचा भास होतो. ही नैय्यायिकांची कोटी.

ह्यावर वेदान्ती लोकांचें उत्तर असें आहे कीं अशा प्रकारचा भास होण्यास शिंपीचें मुख्य ज्ञान असलें म्हणजे पुरें होतें. तेथें कोणत्याहि सामुग्रींची जरूर लागत नाहीं. एकादे वेळीं स्वप्नांत आपला शिरच्छेद झालेला आपण पाहतों, परंतु स्वशिरच्छेदनाचा अनुभव कोणाला तरी असतो काय ? तसेंच आपणाला पंख फुटून वातावरणांतून खगांप्रमाणें आपण गगनारोहण करीत आहोंत, अशी केव्हां तरी स्वप्नचेष्टा होते, परंतु ह्याचा अनुभव जागृतावस्थेंत कोणास तरी असतो काय ? असाच प्रकार जग सत्य भासतें याचा आहे. सादृश्याशिवाय भ्रान्ति होत नाहीं हें नैय्यायिकांचें तत्त्व घेऊन चाललें तर तें तत्त्व टिकत नाहीं. ब्रह्माचा प्रपंच हा भास आहे असें जर म्हणावें तर त्यांचें सादृश्य पाहिजे, परंतु त्यांचें कोणत्याहि प्रकारें सादृश्य नाहीं. ब्रह्म हें निर्गुण, सर्वव्यापक, स्वप्रकाश आणि स्वसंवेद्य म्हणजे आत्मानुभवि आहे,

आणि प्रपंच हा त्याचे उलट म्हणजे सगुण, परिच्छिन्न —अर्थात् मर्यादित, परप्रकाशित, आणि परसंवेद्य आहे. तेव्हां अशा ज्या परस्परविरुद्ध धर्माच्या दोन वस्तु त्यांमध्यें सादृश्यभ्रम होण्यास कांहीं एक कारण नाहीं. तो भ्रम केवळ अज्ञानानें घडतो, असेंच मानिलें पाहिजे. ब्रह्माच्या ठिकाणीं सामान्य, विशेष हा भेद मुळींच नाहीं. कारण तें निःसामान्य व निर्विशेष आहे. ब्रह्माचे ठिकाणीं सामान्य व विशेष हा भेद जर मानिला तरः—

एकमेवाद्वितीयं ब्रह्म । नेह नानास्ति किंचन ।

—बृहदारण्यक

ही श्रुति अप्रमाण होऊं लागेल, आणि श्रुतीविरुद्ध बोलणें म्हणजे पाखंडत्व आहे, म्हणून श्रुतीला धरूनच चाललें पाहिजे. ब्रह्माच्या ठिकाणीं सामान्य, विशेष हा भेद नाहीं असें नाहीं, परंतु तो अर्थभिन्नत्वानें आहे. सामान्य शब्दाचा अर्थ समस्त असा घ्यावयाचा, आणि विशेष शब्दानें व्यक्त असा अर्थ समजावयाचा. समस्त शब्दापासून निर्विकार असा अर्थ समजून व्यक्त शब्दानें प्रपंचाकार असा अर्थ समजावयाचा. विशेषाकार नाहींसा झाला असतां, निर्विशेष सामान्य हेंच शिल्लक राहतें. या रीतीनें भ्रमाची सामग्री परब्रह्माचे ठिकाणीं लागू होते. ब्रह्म हें सोन्याप्रमाणें निर्विकार आहे. सोनें जसें सर्वत्र एकच, पण अलंकाराच्या रूपानें व्यक्त होतें, म्हणजे स्पष्ट व व्यक्तिरूप होतें, त्याप्रमाणें ब्रह्म हें निर्विकार असून तेंच प्रपंचाकार भासतें.

ह्यावर अशी शंका येते कीं,—सोन्याचा विकार होऊन त्याचा अलंकाररूपानें जसा परिणाम होतो, तसाच प-

रब्रह्माचा परिणाम विश्व हा होय. परंतु असा जर परिणामवाद स्थापन करूं लागलें, तर तो मात्र एथें लागू पडत नाहीं. कारण ब्रह्म हें विकारशून्य असल्यामुळें त्याचा परिणाम जगदाकार कधींच घडणार नाहीं. दुसरी गोष्ट अशी कीं, ज्या ज्या वस्तूचा परिणाम होतो, ती ती वस्तु निराळीं नामरूपें पावून नाश पावते. ह्याला व्यवहारांतील उत्कृष्ट दृष्टांत म्हणजे दह्याचा होय. दुधाचें जेव्हां दहीं बनतें, तेव्हां त्याचीं पूर्वींचीं नामरूपें नाहींशीं होतात. श्रुतींमध्यें सर्वत्र असेंच प्रतिपादन आहे कीं, ज्याचा परिणाम होतो, त्याचा नाश होतो; परंतु ब्रह्म हें अविनाशी व अविकारी आहे. ब्रह्माचा परिणाम जर प्रपंचाकार झाला असता, तर वेदांनीं "नेति नेति" इत्यादि शब्दांनीं विश्वाचा निषेध कधींहि केला नसता.

अपूर्वं, अनपरं, अनंतरं, अबाह्यं, अस्थूलं, अनणु, अदीर्घं, अऱ्हस्वं

—बृहदारण्यक

अशा प्रकारें वेदांत ब्रह्माचें वर्णन असून प्रपंचाचा स्पष्ट निषेध केलेला आहे.

अपूर्वं, अनपरं, अस्थूलं इत्यादि विशेषणांवरून असें स्पष्ट दिसतें कीं, ब्रह्म व हें जगत् ह्यांमध्यें कोणत्याहि तऱ्हेचें सादृश्य नसून प्रपंच हा ब्रह्माचा परिणाम आहे हें म्हणणें खोटें ठरतें. जगताच्या सत्यत्वाबद्दल जो भ्रम होतो, त्याचें कारण केवळ अज्ञान हेंच होय, असें वेदान्ती मानितात. सुखदु:खाचीं आणि मोक्षबंधनाचीं कारणें ज्ञान आणि अज्ञान हीं आहेत हें पक्कें समजावें. ज्ञानापासून सुख व अज्ञानापासून दु:ख होतें. अज्ञानापासून

बंध होतो आणि ज्ञानानें मोक्षप्राप्ति होते. विश्वप्रतीति मनाच्या चांचल्यामुळें उपजते.

मनः संपद्यते तस्मान्महतः परमात्मनः ॥
सुस्थिरादस्थिराकारं तरंगा इव वारिधेः ॥ १

—योगवासिष्ठ

परमात्मस्वरूप जें ब्रह्म, त्यापासून मनाची उत्पत्ति होते व मनाच्या उत्पत्तीमुळें विश्वप्रतीति होते. यावर अशी शंका येते कीं, ब्रह्म हें स्थिर व निश्चल असतां त्यापासून अस्थिर व चंचल अशा विरुद्ध गुणाच्या मनाची उत्पत्ति कशी घडावी? ह्या शंकेचें उत्तर असें आहे कीं, स्थिर पदार्थापासूनहि चंचल पदार्थाची उत्पत्ति होते. समुद्राचेंच उदाहरण पहा. तो स्थिर, गंभीर व निश्चल असून त्यापासून क्षणिक व अस्थिर असे बुडबुडे उत्पन्न होतात हें आपण नेहमीं पाहतोंच. मन हें गारुड्याप्रमाणें नाना तऱ्हेचे संकल्प करून जगाला विचित्रपणा आणितें. मनानें कल्पना केल्याशिवाय हें जग कांहींच नाहीं. मन स्वस्वरूपीं निमग्न असतां कोणतेहि विकल्प उत्पन्न होत नाहींत, ह्याचा अनुभव आत्मानुभवी जे योगी त्यांस आहेच. सामान्य जनांस याचा अनुभव सुषुप्तिकालीं येतो. सुषुप्तिकालीं मन "पुरीतति" नामक जी शरीरामध्यें एक नाडी आहे, त्या नाडींत लीन होतें, असें न्यायवैशेषिक दर्शनामध्यें सांगितलें आहे. त्या अवस्थेंत शरीरांत एकटा आत्मा तेवढा कायम राहतो, व मनाच्या अभावामुळें जग नाहींसें होतें. हा अनुभव सर्वांस आहेच. आतां जग सत्य असतें, तर सुषुप्तिकालीं सुद्धां तें भासमान झालें असतें. कारण सत्य जी वस्तु आहे, तिचा कालत्रयींहि

नाश होत नाहीं. परंतु जगाची स्थिति तशी नाहीं. तें जागृतावस्थेंत एका तऱ्हेनें दृष्टीस पडतें; स्वप्नावस्थेंत निराळ्या प्रकारचें बनतें; आणि सुषुप्तिकालीं तें अगदींच नाहींसें होतें. तेव्हां असें जें निरनिराळ्या स्वरूपांनीं दिसणारें जगत् तें सत्य कसें म्हणतां येईल? ती नश्वर वस्तुच होय, ह्यांत कांहीं एक शंका नाहीं.

ब्रह्माच्या ठिकाणीं प्रपंचाचा आभास कसा होतो हें सोन्याच्या दृष्टांतावरून चांगलें कळून येतें. सुवर्णाचेच नानाप्रकारचे अलंकार बनविलेले असतात, परंतु अविद्वानाला प्रत्येक अलंकाराबद्दल निरनिराळी बुद्धि उत्पन्न होऊन निरनिराळ्या नांवांनीं व आकारांनीं तो त्याला ओळखितो. त्याला ज्या अलंकाराचें जें नांव व जो आकार दिसतो, तोच यथार्थ वाटतो; परंतु अलंकाराचें जें मुख्य अधिष्ठान—म्हणजे सोनें—त्यांत त्याची बुद्धि शिरत नाहीं. दृष्टीस जरी प्रत्यक्ष सुवर्ण दिसलें, तथापि अविद्वानाची चित्तवृत्ति सुवर्णाकार होत नाहीं, तो केवळ नामरूपाच्या भ्रांतींत बुडून जाऊन प्रत्यक्ष यथार्थवस्तुदर्शन होत असतांहि त्याच्या चित्ताला विपरीत भास होतो. त्याप्रमाणेंच आत्मा हा अपरोक्ष व स्वतःसिद्ध असतां भ्रम उत्पन्न होऊन नामरूपात्मक जे विरुद्ध पदार्थ तेच मनुष्याला खरेसे दिसूं लागतात. ह्याबद्दल कवींनीं म्हटलें आहे कीं,

अगा नामारूपासाठीं । वस्तु दवडिली बारा वाटीं ॥

—**रंगनाथ**

म्हणजे केवळ नामरूपांमुळें वेगवेगळे पदार्थ खरे मानून मुख्य आत्मस्वरूप जी वस्तु तिला मनुष्य बारा वा-

टांस फेंकून देतो. यास्तव वेदान्ती असें म्हणतात कीं, जर शुद्धब्रह्माची प्राप्ति व्हावी असेल तर तपादि आयास करण्याची गरज नाहीं. मनुष्यानें केवळ नामरूप टाकून रहावें, म्हणजे सर्व शुद्धब्रह्मच आहे. वेदान्तशास्त्रांत नामपंचकाची व्याप्ति अशी वर्णिली आहे कीं,

अस्ति भाति प्रियं रूपं नाम चेत्यंशपंचकं ॥
आद्यत्रयं ब्रह्मरूपं जगद्रूपं ततो द्वयं ॥ १

—योगवासिष्ठ

म्हणजे सत्ता, प्रकाश आणि सुख ही जी त्रयी तदात्मक ब्रह्म आहे, आणि बाकी राहिलेलीं दोन म्हणजे नाम आणि रूप, तदात्मक हें जग आहे. ह्या भूपृष्ठावर जीं सुंदर शहरें, हवेल्या, वृक्ष वगैरे दिसतात व जेणेंकरून पृथ्वीला वैचित्र्य प्राप्त झालें आहे, त्यांपैकीं प्रत्येक खरेंच आहे असें अज्ञानी लोक मानितात. ह्या सर्व वस्तु मूळांत पृथ्वीच आहेत हें त्यांना अज्ञानामुळें समजत नाहीं आणि तेणेंकरून भ्रम मात्र वाढतो. पण जो परमार्थद्रष्टा आहे, तो शहरें काय, हवेल्या काय, आणि वनोपवनें काय, सर्व पृथ्वीमय आहे असें समजतो. Reduce things to their first principles, हें राजनीतीचें तत्त्व आहे, तेंच वेदान्तशास्त्रांतहि आहे. पृथ्वीवर दिसणाऱ्या सर्व पदार्थांवर लादिलेले नामरूपविकार टाकून त्यांचें मूळ शोधिलें म्हणजे सर्वच ब्रह्म आहे.

दुसरा आणखी असा चमत्कार आहे कीं, ज्याची जशी अंतर्वृत्ति असते, तद्रूप त्याला सर्व वस्तू दिसूं लागतात. जो तृप्त आहे, त्याला सर्व विश्व तृप्त दिसतें. क्षुधिताला सर्व क्षुधारूपच दिसतें. आंधळ्याला राजभुव-

नेत नेऊन बसविला, तरी त्याला आपण एकाद्या कूपांत पडलों आहों असें वाटतें. किंवा जो धनवंत असतो, त्याला लोक आपल्याप्रमाणें रोज घृतशर्करा कां खात नाहींत ? असें वाटतें. अशीच स्थिति अज्ञान्याची आहे. त्याला हें सर्व जग दुःखमय दिसतें; परंतु ज्याला स्वस्वरूपाची ओळख आहे, त्याला सर्व आनंदमयच दिसतें. हॉरेस वॉलपोल ह्या जाडच्या तत्त्ववेत्त्यानें इंग्रजींत असा सिद्धान्त लिहिला आहे कीं,—

Life is a comedy to those who think;
But life is a tragedy to those who feel.
योगीकूं सब सुखमय यह। रोगीकूं सब दुखमय यह ॥

वरील तत्त्ववेत्त्याच्या सिद्धांतांतील आणि हिंदुस्थानी दोह्यांतील मर्म एकच आहे. स्वस्वरूपाविषयीं जो अंध, त्याला हें सर्व विश्व दुःखरूप आहे. आंधळ्याला जें राजमंदीर कूपासारखें वाटतें, तेंच राजमंदीर डोळसाला (ज्ञान्याला) प्रकाशमय व मनोहर दिसतें. तात्पर्य, हें विश्व जे जाणते आहेत त्यांला, प्रकाशरूप व सद्रूप दिसतें.

ब्रह्मापासून विश्वोत्पत्ति होते, ह्या सिद्धांतावर आणखी एक अशी शंका घेतात कीं, शुद्धब्रह्म हें अजड म्हणजे अविनाशी असून विश्वरूपी जड वस्तूची त्या ब्रह्मापासून उत्पत्ति होते, हें म्हणणें कसें संभवतें ? ह्याला पुढील श्लोकांत उत्तर आहे:—

यथाविशुद्ध आकाशे सहसैवाभ्रमंडलं ॥
भूत्वा विलीयते तद्वदात्मनीहाखिलं जगत् ॥ १

—योगवासिष्ठ

आकाश जरी वस्तुतः निर्मळ, अनंत, अगाध व सर्व-

व्यापक आहे, तथापि त्यांत अकस्मात् अभ्रमंडलें उत्पन्न होऊन तीं कांहीं काळानें विलयास जातात. अभ्रें येऊन गेलीं तरी परिणामाला आकाश जशाचें तसेंच अभंग राहतें. अभ्रांचा मळ आकाशाला लागत नाहीं किंवा अभ्रांची व त्याची एकरूपता होत नाहीं. अभ्रें फक्त येतात आणि जातात. ह्याप्रमाणेंच शुद्ध आत्म्याच्या ठायीं जड विश्वाचा आभास होतो आणि कांहीं कालानें त्याचा विलय होऊन आत्मा जशाचा तसाच शुद्ध राहतो. तसेंच रूपरहित व विशुद्ध असें जें ब्रह्म, त्यावर अज्ञानामुळें विश्वाचा आरोप जरी झाला, तरी त्याचा लेप ब्रह्मास लागत नाहीं. वेदान्ती लोकांचें म्हणणें असें आहे कीं, विश्व आहे म्हणणें ही वाणीची विटंबना आहे. कारण—

> आदित्याव्यतिरेकेण रश्मयो येन भाविताः ॥
> आदित्या एव ते तस्य निर्विकल्पः स उच्यते ॥ १
>
> —योगवासिष्ठ

जें ज्याशिवाय नाहीं, तें तद्वस्तुरूपच मानिलें पाहिजे. सूर्याशिवाय जर किरणच नाहींत, तर सूर्य हा किरणरूपच मानिला पाहिजे. तसेंच सूर्याचा उदय झाला असतां किरण दृष्टीस पडतात आणि सूर्यास्त झाला म्हणजे किरणांचाहि अस्त होतो. यास्तव किरण सूर्यरूपानेंच जाणिले पाहिजेत. त्यांस कधींहि वेगळें मानितां येणार नाहीं. हें ज्ञान ज्याला निश्चयेंकरून झालें, त्यालाच रविकिरणांचें ज्ञान झालें असें म्हणावयाचें. ब्रह्म आणि विश्व ह्यांला हाच दृष्टांत लागू आहे. एक ब्रह्म सर्वत्र भरलेलें आहे. विश्व त्याहून निराळें भासलें तर तो भ्रम मुख्य अधिष्ठानाच्या ठिकाणीं नसून केवळ आरोपित आहे असें

समजलें पाहिजे. म्हणून जो ब्रह्म आणि विश्व ह्यांत दुजेपणा समजत नाहीं, तोच निर्विकल्प व सर्वज्ञ असून ब्रह्मसुख भोगण्यास पात्र होय. निर्विकल्पसमाधीची खूण हीच समजावी कीं, ब्रह्माशिवाय विश्वाची स्फूर्तिच होतां उपयोगी नाहीं. मी मन कोंडून निवान्त राहीन, मला त्या ब्रह्मखुणेची गरज नाहीं असें जर कोणी म्हणेल, तर त्याला समाधिसुख प्राप्त झालें असें म्हणणें ही केवळ शब्दाची विटंबना होय.

यथा न तोयतो भिन्नाः फेनोर्मिहिमबुद्‌बुदाः ॥
आत्मनो न तथा भिन्नं विश्वमात्मविनिर्गतम् ॥ १

—योगवासिष्ठ

पाणी हें निरनिराळ्या वेळीं निरनिराळ्या रूपानें दिसतें. म्हणजे कधीं फेणाच्या रूपानें, कधीं लाटेच्या रूपानें व कधीं बुडबुड्याच्या रूपानें दृष्टोत्पत्तीस येतें; तथापि तें मूळचें सर्व पाणीच होय. समुद्राचें पाणी वाढतें, त्या वेळीं त्याला लहरींच्या रूपानें दुजेपणा आलेला वाटतो. परंतु मागाहून तें सपाट झाल्यावर तेथें दुसरी वस्तु उत्पन्न झाली हा भास राहत नाहीं. जी वस्तु आदिअंतीं नसून मध्येंच जिचा भास होतो, ती वस्तु पहिल्याहून भिन्न नसलीच पाहिजे. तिच्या मध्यस्थितींत जो निराळेपणाचा भास होतो, त्याला वेदान्तांत नामरूपाची मिरवणी असें म्हटलें आहे. त्या भ्रमाचा निरास झाला म्हणजे पाण्याचा मानिलेला दुजेपणा अर्थात् नाहींसा होतो. व त्या ठिकाणीं एका उदकाशिवाय दुसरें कांहींच राहत नाहीं. पाण्याप्रमाणेंच सर्वत्र व्याप्त असलेल्या ब्रह्माची स्थिति आहे. विश्व जरी निराळें दिसूं लागलें, तथापि तें

ब्रह्मच होय. वस्तु एक असून ती निरनिराळ्या रूपांनीं दिसते हें केवळ भ्रमाचें कार्य आहे. तात्पर्य काय कीं, अधिष्ठान वस्तूचे ठिकाणीं जी दुसरी वस्तु अध्यारोपित असते, ती त्या मूळच्या अधिष्ठानाहून भिन्न नसते, हा सिद्धांत आहे. पूर्वीं मृत्तिका आणि तिजपासून बनविलेला घट, तंतु आणि पट, सुवर्ण आणि अलंकार, आणि पाणी व लाटा इत्यादि जे समर्पक दृष्टान्त दिलेले आहेत, त्यांवरून हें जगत् मिथ्या आहे, ब्रह्म खरें, ही गोष्ट चांगल्या रीतीनें सिद्ध होते. ब्रह्माच्या ठिकाणीं जगताचा भास होतो, ह्याला वेदान्तामध्यें **विवर्तवाद** म्हणतात. मूळरूप जशाचें तसें कायम असतां सादृश्येंकरून त्यावर दुसऱ्या वस्तूची भ्रांति होणें, ह्याचें नांव **विवर्त.** ह्याला उदाहरण शिंपीचें. शिंप जशाची तशीच कायम असते, परंतु तिजवर मिथ्या रौप्याची कल्पना होते. शिंपीच्या ठिकाणीं परिणामवाद लागू पडत नाहीं. कारण त्याचें स्वरूप अगदीं निराळें आहे. एका वस्तूचें रूपांतर होऊन म्हणजे अधिष्ठान नाहींसें होऊन तेथें अन्य वस्तु उत्पन्न होते,—जसें दुधाचें दहीं बनणें,—ह्याला **परिणामवाद** म्हणावयाचा. दुधाचें दहीं बनतें, ह्यांत प्रथम दुधाचें रूप असून मध्यें आणि शेवटीं निराळें रूप बनतें. विवर्तवादांत असें होत नाहीं. त्यांत शिंपीप्रमाणें अधिष्ठान निर्बाध कायम राहतें. शिंपीवर रौप्याभास होतो तो केवळ भ्रमामुळें. ह्या एकंदर विवेचनावरून जगत् हें सर्व मिथ्या आहे अशी मनाची खात्री होते, आणि ही कल्पना दृढ झाली म्हणजे शरीरांत वैराग्य बाणतें, व तसें झाल्यावर " जीवन्मुक्ति " म्हणून ज्या अवस्थेचें निरूपण पुढें करावयाचें

आहे, ती आपण होऊनच मनुष्याचे गळ्यांत माळ घालिते. एथपर्यंत जगन्मिथ्यात्वाचे संबंधानें विचार झाला. पुढील प्रकरणापासून " मनोलय " ह्या महत्त्वाच्या भागास आरंभ करूं. वाचकांनीं त्यांचें मन प्रशांत असेल अशा वेळीं ह्या विषयाचें पुन:पुन: मनन करावें. तेणेंकरून आध्यात्मिकज्ञानाचा लाभ त्यांस झाल्यावांचून खचित राहणार नाहीं.

प्रकरण ८ वें

मनोलय

आत्मतत्त्वानुबोधेन न संकल्पयते यदा ॥
अमनस्तां तदा याति ग्राह्याभाव तदग्रहः ॥ १

—गौडपादाचार्य

वैराग्य प्राप्त होणें हा वेदान्ताचा मुख्य पाया होय. तें वैराग्य अंगीं दृढ बाणण्यासाठीं सर्व विषयांकडे दोषदृष्टि होणें व प्रपंच मिथ्या भासणें—म्हणजे जगन्मिथ्यात्वदर्शन—हा नंतरचा उपाय होय, त्याचें विवेचन झालें. आतां तिसरी पायरी मनोलय ही आहे. त्याचा विचार करावयाचा. वैराग्य दृढ होण्याकरितां सद्गुरूचें पादसंवाहन करून त्यांनीं कृपा केल्यावर ते जो मार्ग दाखवितील, त्याचा आभ्यास म्हणजे निदिध्यासन करीत असतां मन आणि वासना ह्यांपासून फार पीडा होते. यासाठीं मनाची व वासनेची शांति अवश्य झाली पाहिजे. सद्गुरूनीं तत्त्वोपदेश केला व महावाक्याच्या योगानें तो दृढ झाला आणि तेणेंकरून साक्षात्कार होऊं लागला म्हणजे सर्व

कार्य होतें. परंतु तसें होण्यास मन व वासना ह्या आड येतात आणि त्यामुळें असंभावना, विपरीतभावना वगैरे क्षुब्ध होतात. त्यांची शांति, श्रवण मनन, निदिध्यासन इत्यादि उपायांनीं करावी लागते. असंभावना दोन प्रकारच्या आहेत. एक प्रमाणासंभावना आणि दुसरी प्रमेयासंभावना. एकादी वस्तु ज्या प्रमाणांनीं सिद्ध होते, तीं प्रमाणेंच यथार्थ नाहींत, अशी जी शंका येणें, त्याला **प्रमाणासंभावना** म्हणतात, आणि एकादी गोष्ट अनेक प्रमाणांनीं सिद्ध झाली, तथापि, ती गोष्ट खरी कशावरून अशी शंका येणें त्याला **प्रमेयासंभावना** म्हणतात. तसेंच **विपरीत भावना** म्हणजे, एकाद्या वस्तूच्या खऱ्या स्थितीची उलट कल्पना करणें, ही होय. ह्या ज्या तीन प्रकारच्या भावना त्या दूर होण्याकरितां एकाग्रचित्त करून व प्रपंचाचें निरसन करून निदिध्यासन करावें लागतें. स्वस्वरूपाचें अनुसंधान करूं लागलें म्हणजे मन आणि वासना ह्या विषारी नागिणी फोंफावत मध्यें आडव्या येतात, व प्रपंचभान उत्पन्न करितात. यास्तव मनोलयाचा व वासनाशांतीचा अभ्यास करावा लागतो. आणि त्यानेंच ब्रह्मप्राप्ति होते. अन्योपाय कांहीं केले तरी ते वायां जातात. सर्व वेदान्तशास्त्रांत श्रेष्ठ जी जीवन्मुक्ति, तिची प्राप्ति मनोलयाच्या मार्गानेंच होते. मनुष्यप्राण्यास सुखदुःखाचा जो अनुभव होतो, तो मन आणि वासना ह्यांच्यामुळेंच होतो. म्हणून त्यांचा क्षय करणें हें अत्यावश्यक आहे.

एष स्वभावाभिमतः स्वतः संकल्प्य धावति ॥
चेतसा स्वयमम्लानस्तादेव मन आत्मनः ॥ १

—योगवासिष्ठ

ह्या श्लोकांत मनाचें लक्षण सांगितलेलें आहे. आत्म्याला जे जे पदार्थ स्वभावेंकरून आवडतात, व अज्ञानाचे योगानें जे रमणीय भासतात, ते पदार्थ ग्राह्य होत, असा संकल्प करून त्यांच्या मागें जें स्वतः धांवत जातें तें मन होय. आत्मा स्वयंप्रकाश व जशाचा तसाच आहे, परंतु कांहीं तरी संकल्प करून जें इकडे तिकडे भटक्या मारितें तेंच मन होय. हा देह, हीं इंद्रियें, हे प्राणापानादि वायु, हें जगड्व्याळ, हे घटपटादि पदार्थ इत्यादि ज्या भेदकल्पना उत्पन्न होतात, त्या विभागकल्पना मनच उत्पन्न करितें. वास्तविक पाहतां आत्म्याच्या ठायीं विकल्पभेद मुळींच संभवत नाहीं. तो आकाशाप्रमाणें निर्विकल्प, नित्यशुद्ध व सर्वसाक्षी आहे. त्याच्या शेजारीं वसतीस राहून भेदसृष्टीच्या चेष्टा करणारी जी व्यक्ति तेंच मन होय. आत्मस्वरूपावरून व वर सांगितलेल्या भेदकल्पनेवरून मनाचें लक्षण व स्वभाव ओळखावा. आत्म्याचेंहि स्वरूप जर कळलें नाहीं, तर मनाचा स्वभावहि कळत नाहीं. अज्ञजनांस तीं दोन्हीं एकच वाटतात. पांढरीं, तांबडीं, हिरवीं इत्यादि निरनिराळ्या रंगांचीं वस्त्रें एकत्र करून तीं जर एकाद्या अंधाचे हातीं दिलीं, तर त्याला रंगज्ञान होईल काय ? अंधत्वामुळें—अर्थात् अज्ञानामुळें त्याला रंगज्ञान व्हावयाचें नाहीं. हें जसें, तशीच स्थिति आत्मज्ञानविरहित पुरुषाची आहे. निश्चल व निर्विकल्प अत्म्याचे ठायीं द्वैताचें भान मुळींच स्फुरत नाहीं. असें असतां भेदशक्ति उत्पन्न करून सकलसृष्टि जें भासवितें, त्याला मन म्हणावयाचें. ह्या मनाचा मोठा चमत्कार आहे. त्यानें संकल्प केला म्हणजे विश्वाचा भास

होतो, आणि विकल्प केला म्हणजे तेंच विश्व त्याला शून्यवत् दिसतें. एथें अशी एक शंका येते कीं, एकाच पदार्थापासून असे दोन प्रकारचे अनुभव कसे यावे? ह्याला अग्नीचें उदारण देणें हेंच उत्कृष्ट उत्तर आहे. वह्निज्वाला उत्पन्न होते, ती वायूच्या योगानेंच, आणि त्या ज्वाळांचा अस्त होतो, तोहिपण त्या वायूच्याच योगानेंहोतो.

मनाच्या वृत्ति दोन प्रकारच्या आहेत. एक मळिण वृत्ति आणि दुसरी शुद्धवृत्ति. मनाच्या माळिण वृत्तीमुळें द्वैतप्रतीति, विश्वाभास व देहादिकांची स्फूर्ति होते, परंतु ही स्थिति मनाची शुद्धवृत्ति झाल्यानें तत्काळ नाहींशी होते. मनाची शुद्धवृत्ति म्हणजे तें स्वस्वरूपाकर बनणें ही होय. तेव्हां ननोवृत्तीनेंच विश्व उत्पन्न होतें, आणि मनोवृत्तीनेंच विश्वाचा लय होतो हा सिद्धांत खरा ठरतो. मन हें द्वैताचें मूळ असून तो केवळ मिथ्या भ्रम आहे. तो भ्रम स्वस्वरूपज्ञान नसल्यामुळेंच उत्पन्न होतो. मन हें नांव वृथा आहे. त्याला भ्रमाचा गाभा म्हणणेंच योग्य होईल. स्वस्वरूपाचें अज्ञान झालें म्हणजे मन असा भाव देहांत उत्पन्न होतो. आपण स्वप्नांत मरतों एवढेंच नव्हे तर आपल्या शरीराचें दहन चाललें आहे असें सुद्धां केव्हां तरी दिसतें, परंतु जागे झाल्यावर त्यांतलें कांहीं तरी खरें असतें काय? तो जसा सर्व भ्रम, तसेंच मनाचें आहे. मन हवें तसें भ्रमण करितें आणि त्या भ्रमणामुळें त्याला सुखदुःखादि प्राप्त होतात. परंतु सम्यक् विचार केला म्हणजे आत्मप्राप्ति होते व तत्काळ मनाचा नाश होतो. म्हणून मनाचा नाश करण्यास आत्मज्ञानाशिवाय अन्य साधन कोणतेंच नाहीं.

असम्यग्दर्शनं यस्मादनात्मन्यात्मभावनं ॥
यदवस्तुनि वस्तुत्वं तन्मनो विद्धि राघव ॥ १

—योगवासिष्ठ

सम्यक् दर्शन म्हणजे ज्ञान, व असम्यक् दर्शन म्हणजे अज्ञान होय. ज्याच्या योगानें कोणत्याहि वस्तूचें यथार्थ-दर्शन होतें, तेंच खरें ज्ञान होय. न्यायवैशेषिक दर्शनां-मध्यें असें स्पष्ट सांगितलें आहे कीं, यथार्थ व अनुभव-सिद्ध असें जें ज्ञान, तें खरें ज्ञान होय. यथार्थ शब्दानें अयथार्थ म्हणजे मिथ्या असें जें भान त्याचें निरसन के-लें जातें. अयथार्थ ज्ञान म्हणजे शुक्तिरजताभास, मृग-जल, स्वप्नभ्रम इत्यादि हें होय. ह्या अयथार्थ ज्ञानाची यथार्थ शब्दानें व्यावृत्ति केली जाते.

स्मृत्यनुभवश्च । --तर्कसंग्रह

म्हणजे स्मृति आणि अनुभव हे ज्ञानाचे दोन भाग न्यायशास्त्रांत सांगितले आहेत. त्यांपैकीं अनुभव म्हणजे स्मृतिव्यतिरिक्त ज्ञान, म्हणून अनुभव शब्दानें स्मृतीची व्यावृत्ति होते. यास्तव यथार्थ, स्मृतिव्यतिरिक्त, अनुभ-वसिद्ध आणि प्रत्यक्षभूत असें जें त्यालाच ज्ञान म्हणावें, अशी सकल शास्त्रें गर्जना करितात.

आतां यथार्थ ज्ञानाचें स्वरूप पहावयाचें. जगामध्यें अनात्मा ज्यामुळें प्रकाश पावतो तें अयथार्थ ज्ञान होय. अनात्मा म्हणजे आपणास जो बाह्यप्रपंच दिसतो आणि देहेंद्रियादि जे सर्व नाशवंत पदार्थ दिसतात, तोच होय. ह्या अनात्म्याचे ठिकाणीं आत्मा आहे अशी भावना ज्याच्या योगानें होते, व देहादि ज्या मिथ्या वस्तु त्यां-च्या ठिकाणीं वस्तुबुद्धि ज्याच्या योगानें होते, तें मन

होय. हा एक पदार्थ, तो दुसरा पदार्थ, इत्यादि प्रकारचे विभाग व भेद रचण्यास मनच कारण आहे. ह्या भेदाचें जें अभावन म्हणजे नाहीं अशी भावना ती विचारें करून केली असतां मन सर्वथा लय पावतें.

उपादेयानुपतनं हेयैकांतविसर्जन ॥
यदेतन्मनसो रूपं तद्बुद्धं विद्धि नेतरं ॥ १

—योगवासिष्ठ

ह्या श्लोकांत मनाचें लक्षण फार चांगल्या रीतीनें सांगितलें आहे. उपादेय असे जे जे विषय व जे आत्म्याला अतिप्रिय वाटतात, त्या पदार्थांवर जें तुटून पडतें तें मन होय. स्त्रियादिक रमणीय विषय व पदार्थ पाहून तदाकार वृत्ति करून घेणारें व विषयातुर होऊन नानातऱ्हेनें त्यांचा उपभोग घेण्यास जें सिद्ध होतें तें मन होय. त्याप्रमाणेंच केवळ दर्शनानेंच भय, कंप इत्यादि विकार उत्पन्न करणाऱ्या ज्या सर्पादिक वस्तु, त्यांजकडे आत्म्याची प्रवृत्ति कांहीं केल्या जें करीत नाहीं तें मन समजावयाचें. ह्या मनाला विषयांची जी विलक्षण आवड असते, त्याला उत्कृष्ट उपमा म्हटली म्हणजे मुंग्यामाशांची आहे. साखरेचा कण पाहिला म्हणजे त्याला मुंग्या माशा इतक्या लुब्ध होतात कीं, त्यांना अर्ध्या तोडल्या तरी तेथून सुटत नाहींत. असेंच मन पराकाष्ठेचें विषयलुब्ध आहे. परंतु

ममोहि जगतां कर्ता मनोहि पुरुषः स्मृतः ॥
मनःकृतं कृतं राम न शरीरकृतं कृतं ॥ १

—योगवासिष्ठ

अशी मनाची स्थिति असल्यामुळें त्याला आंवरून

धरणें म्हणजे मनोलय करणें भाग आहे. हें अखिल विश्व मनामुळेंच भासमान् होतें, म्हणून मनच जगाचा कर्ता आहे, आणि बाह्य प्रपंचाची भावना नाहींसें करणारेंहि मनच आहे. जर मनाच्या योगानें जगाचा उदय होतो, तर अर्थात् जगाचें कर्तृत्वहि मनाकडेसच येतें. मनाला पुरुष अशी संज्ञा देतात, त्याचें कारण हेंच कीं, पुरुषपण, स्त्रीपण ह्या भेदभावना त्या मनानेंच उत्पन्न होतात. मनोलय झाला म्हणजे स्त्रीपुरुष हा भेद रहात नाहीं. आमच्या प्राज्ञ वाचकांपैकीं मिल्टन साहेबांचा "पॅरडाइज लास्ट" ग्रंथ पुष्कळांनीं पाहिलेला असेल. त्यांतील आदम आणि ईव्ह हीं अगदीं दिगंबरवृत्तींत रहात होतीं. त्यांच्या ठायीं स्त्रीपुरुषभावना प्रथम मुळींच नव्हती. परंतु ज्ञानवृक्षाचें फळ खाल्ल्यामुळें तो स्त्रीपुरुषभेदभाव त्यांच्या ठायीं पुढें संचरित झाला. तात्पर्य काय कीं, पुरुषपण, स्त्रीपण ह्या मनाच्या भावना आहेत.

जें कृत्य मनःपूर्वक केलें, त्यालाच आपण कृत्य केलें असें म्हणावयाचें. केवळ शरीराकडून जी क्रिया घडली, ती आपल्याकडून घडली असें म्हणतां येत नाहीं. आपण जागृतावस्थेंत मनःपूर्वक जी गोष्ट करितों, त्याच्या पापपुण्याला मात्र आपण अधिकारी होतों; परंतु स्वप्नांतील पापपुण्यक्रियेचें फळ आपणांस भोगावें लागत नाहीं. स्वप्नांतील पापक्रियेबद्दल प्रायश्चित्त जागृत झाल्यावर आजपर्यंत कोणीं दिलें आहे किंवा घेतलें आहे काय ? तसेंच स्वाप्निक अन्नदानानें संतृप्त होऊन कोणीं ढेंकर दिली आहे काय ? नाहीं. मनःपूर्वक केलेली जी सत्क्रिया तेंच पुण्यकर्म होय. मन थाऱ्यावर नसतां जरी

आपल्याकडून पुण्यकर्म घडलें, तथापि तें व्यर्थ होय. केवळ शरीरानें जें केलें, तें आपण केलें असें नव्हे. एकाद्यानें मोठ्या प्रेमानें आपल्या स्त्रीला सर्वावयवीं आलिंगन दिलें, आणि त्यानें त्याच शरीरानें आणि बहुप्रीतीनें आपल्या मुलीलाहि आलिंगन दिलें, तर तो त्याबद्दल अधोगतीस जाईल काय ? नाहीं. कांतेला दृढालिंगन देतांना व कन्येला आलिंगन देतांना त्याचें शरीर जरी एकच असलें, तथापि मन अगदीं भिन्न असल्यामुळें तो पुरुष दोषी होत नाहीं. पापपुण्यप्राप्ति मनाच्या स्थितीप्रमाणें होते. परस्त्रीचा अभिलाष प्रत्यक्ष शरीरानेंच करावयास नको, मनानें जरी झाला, तरी अधोगति प्राप्त होते. अशा प्रकारचें जें मन, तें स्वस्वरूपीं लीन झाल्यावर शरीराकडून जरी कांहीं अधर्माचरण घडलें तथापि त्यापासून अधोगति होत नाहीं. कारण त्या ठिकाणीं मनाचें अस्तित्वच नसतें. मनानें स्वस्वरूपाची ओळख करून घेतली, अथवा सगुणरूपाचें ध्यान केलें तर अतिपुण्यप्राप्ति होते, पण नुसत्या शरीरानें कितीहि कष्ट केले तरी त्याचा कांहींएक उपयोग होत नाहीं. ते वृथा कष्टच. ज्या कर्मांमध्यें मन नाहीं, त्यांत फलप्राप्ति कांहीं नाहीं. मग तीं कर्में, तीर्थयात्रा, व्रतवैकल्य, जपतप, यज्ञयाग, अध्ययन, देवतार्चन ह्यांपैकीं कोणतींहि असोत. त्यांत मन नाहीं, तर सर्व फुकट. वेदान्तमतानें सर्वांत श्रेष्ठ जी जीवन्मुक्त अवस्था, तींत शरीराकडून कांहीं जरी घडलें, तथापि त्याचा दोष त्या सत्पुरुषास लागत नाहीं, कारण तो कर्मफलापासून अलिप्त असतो.

एथपर्यंत मनाचें लक्षण काय, कोणतेंहि कर्म क-

रीत असतां त्यांत मनाची आवश्यकता किती आहे, वगैरे विषयांचें निरूपण झालें. आतां त्या मनाचा लय म्हणजे नाश कसा होईल हें पहावयाचें. ज्याप्रमाणें रोग्याची चिकित्सा भिषग्वर्याकडून अगोदर करवून मग औषधोपचार करणें हितावह होतें, त्याप्रमाणेंच अगोदर मनाची चिकित्सा करून नंतर त्याला विचाररूपी मात्रा द्यावयाची, आणि चित्तरूप जो रोग, तो अतिसाहसानें निर्दळून टाकावयाचा, हा उत्तम मार्ग आहे. वासनाबाहुल्यानें चित्ताला मालिन्य येतें, याकरितां मन निर्वासन केलें पाहिजे. चित्तशुद्धि होण्यास वासनाक्षय अगोदर अवश्य झाला पाहिजे. वासनेपासून मन मुक्त झालें म्हणजे सहजच जीवात्मा मुक्त होतो.

मन एव मनुष्याणां कारणं बंधमोक्षयोः ॥

ह्या देवीभागवतांतील वचनाप्रमाणें जीवात्म्याला बंध किंवा मोक्ष होण्याला केवळ मन हेंच कारण आहे. पाणी जर मलीन असलें तर त्यांत पडलेलें प्रतिबिंब अस्वच्छच असतें, पण तेंच पाणी जर शुद्ध असलें तर त्यांतील प्रतिबिंब स्वच्छ असतें. तसेंच उदक हालत असलें तर त्यांतील प्रतिबिंबहि हालतें, आणि तें स्थिर असलें तर प्रतिबिंबहि स्थिर असतें. ह्याप्रमाणेंच आरशाचें उदाहरण होय. आरशांत कांहीं दोष असला तर प्रतिबिंबांतहि गडबड होते. एकाद्या आरशांत राक्षसासारखें भयंकर विक्राळ मुख दिसतें किंवा हातभर लांब तोंड दिसतें, हा अनुभव सर्वांस आहेच. तो जसा आरशाचा दोष तसेंच मनाचें आहे. मनरूप आरसा जर शुद्ध असला, म्हणजे जर मन निर्वासन असलें, तर त्यांत स्वस्वरूपा-

चें प्रतिबिंब स्वच्छ पडून आत्मज्ञान होतें. ह्यास्तव मन निर्वासन केलें पाहिजे.

मन निर्वासन करण्याचे अनेक उपाय आहेत. त्यांत पहिला उपाय म्हटला म्हणजे सद्गुरूच्या बोधानें अंतःकरणाशीं विवेचन करणें हाच होय. ह्यासच वेदान्तशास्त्रांत निदिध्यासन असें म्हणतात. जेवढीं म्हणून इन्द्रियें आहेत, तेवढीं वासनायुक्त म्हणजे बहिर्मुख असतात, तीं अंतर्मुख होत नाहींत. बलात्कारानेंच त्यांचा प्रवेश अंतर्यामीं करावा लागतो, म्हणजे त्यांस अंतर्मुख करावें लागतें. जेवढा म्हणून अनात्मवर्ग आहे, तितक्याचे ठायीं चित्तवृत्ति प्रकाशित होते, यास्तव त्या वृत्तीचें महाप्रयासानें नियमन करावें लागतें. अनात्म पदार्थांच्या ठायीं चित्तवृत्ति शांत करून, सजातीय जो आत्मा त्याकडे वृत्ति नेऊन निरंतर अनुसंधान केलें म्हणजे निर्वासनस्थिति प्राप्त होते, आणि मग चित्ताला चित्तपणच रहात नाहीं. चित्तवृत्ति स्वस्वरूपामध्यें गुंतून राहिली म्हणजे तीच मुक्तता होय.

आशा ही केवळ पिशाचवत् आहे. ती शुद्धवस्तूला मालिन्य आणते. पृथ्वीवर एकादा पदार्थ नसला तथापि तो प्राप्त व्हावा ही हांव आशेमुळेंच उत्पन्न होते; आणि कितीहि मिळालें तरी त्याहून अधिकाची अपेक्षा उत्पन्न होते. अशा प्रकारच्या आशांनीं मन भरून जातें तेव्हां आपल्याला आशा-पिशाचानें घेरलें म्हणून समजावें. विषयासक्ति म्हणतात ती हीच; चित्तविक्षेप होतो तो ह्या आशेमुळेंच, आणि आत्मस्थितीपासून मनुष्य भ्रष्ट होतो तोहि ह्यानेंच. आशेनें अज्ञान वाढतें; आणि त्या अज्ञा-

नरूप ढगांनीं स्वस्वरूपरूपी चंद्र अगदीं गडद आच्छादिला जाऊन विवेकशक्ति नष्ट होते. ह्या सर्वांचें कारण पहावयास गेलें तर एक मन होय. ह्या मनाच्या योगानेंच अनेक वस्तूंची अयथार्थ प्रतीति होते. अशाबद्दल बृहदारण्यश्रुतींत पुढील वचन आहेः—

कामः संकल्पो विचिकित्सा श्रद्धाश्रद्धा धृतिरधृतिर्ह्रीर्धीर्भीरित्येतत्सर्वं मन एव ।

म्हणजे बाह्य संकल्पविकल्प, श्रद्धा, अश्रद्धा, धैर्य, अधैर्य, लज्जा, भीति, हे सर्व मनाचे खेळ आहेत. हें मनाचें सर्व अवडंबर विरून जाण्यास उपाय म्हटला म्हणजे

अंतर्मुखतया सर्वं चिद्वन्हौ त्रिजगत्तृणं ॥
जुव्हतोऽतर्निवर्तंते राम चित्तादिविभ्रमाः ॥ १

—योगवासिष्ठ

हाच आहे. आपलें मन व इंद्रियें हीं अंतर्मुख करून सर्व जगत् तृणाप्रमाणें मानून चिद्रूप जो अग्नि त्या अग्नींत त्याचें हवन करावें; म्हणजे चित्तादि विभ्रम तत्काल नष्ट होतात. सर्वदा विषयचिंतन, देहादि वस्तूंची सर्वकाळ भावना, आणि जग हें सत्य आहे असें वाटणें, ह्याला मनाची बहिर्मुखता म्हणतात. अंतर्मुख म्हणजे ह्याचीच उलट स्थिति होय. हें सर्व जग मिथ्या होणें, सर्व विषय सदोष आहेत असें वाटणें, आणि सर्वदा ब्रह्माकार स्फूर्ति होणें, ही मनाची अंतर्मुखता समजावी. दृश्य वस्तु तेवढी अनात्म हें तत्त्व पूर्ण ठसून स्वस्वरूपाचे ठायीं चित्तवृत्ति निमग्न होणें हीच अंतर्मुखता. अशा प्रकारें अंतर्मुखता प्राप्त झाली, म्हणजे सर्व विश्व तृणप्राय होऊन त्याचें चिद्रूप अग्नींत भस्म होऊन जातें; मग चित्त तरी र-

होणार कोठून ? तरुकोटरांतर्गत वह्नि असतां त्या ठिकाणीं तृणबीज पेरल्यास त्याला अंकुर येत नाहीं, अथवा दावानल पेटला असतां तेथें कितीहि धान्याची पेरणी केली तथापि त्याला अंकुर येत नाहीं. ह्याप्रमाणेंच ब्रह्मज्ञानरूपी अग्नि प्रदीप्त झाला असतां चित्तादि भ्रम नाश पावतात.

हेय म्हणजे त्याज्य, आणि उपादेय म्हणजे ग्राह्य पदार्थ ह्यांची कल्पनाहि मनांत आणूं नये, म्हणजे चित्त विरून जाऊन द्वैताची प्रतीति होत नाहीं आणि चित्ताला अचित्तत्व येतें. उघडच आहे कीं, ह्या सर्वाला कारण जें अज्ञान, तेंच जर मुळीं नष्ट झालें, तर कार्यरूपी जें मन त्याला थारा कोठून होणार ? मनोलय झाला म्हणजे ग्राह्य–अग्राह्य गोष्टीहि त्याजबरोबरच नष्ट होणार. कारणाच्या अभावीं कार्य रहातच नाहीं हा सिद्धांत आहे.

मनाचा नाश म्हणजे त्याच्या वृत्ति नाहींशा करावयाच्या. रज, सत्त्व आणि तम ह्या मनाच्या तीन वृत्ति असून त्या जागृति, स्वप्न, व सुषुप्ति ह्यांमध्यें अनुक्रमें भासमान् होतात. जागृतावस्थेंत रजोमय चित्त असतें व त्याला घोर रूप प्राप्त होऊन मनाचें फारच चांचल्य होतें. स्वप्नावस्थेंत मन सत्त्वगुणेंकरून शांत असतें व सुषुप्त्यवस्थेमध्यें मनाला तमोगुणाच्या प्राबल्यामुळें मूढता प्राप्त होते. ह्या तिन्ही अवस्था जेथें नाहींत, तेथेंच मन मृत होतें म्हणजे मनोलय होतो; आणि वेदान्तशास्त्रांत सांगितलेली जी "तुर्यावस्था" त्या अवस्थेचा अनुभव येतो.

चित्ताच्या योगानें मनुष्याची चलनवलनक्रिया कशी होते, हें पुढील वचनांत सांगितलें आहे.

चित्तं जानीहि संसारं बंधश्चित्तमुदाहृतः॥
पादपः पवनेनेव देहश्चित्तेन चाल्यते ॥ १

—योगवासिष्ठ

वायूच्या योगानें वृक्षाला चलनवलन होऊन त्याच्या शाखोपशाखा हालतात व त्याची स्थिरता नाहींशी होते, त्याप्रमाणें चित्त हें देहाला चळविणारें आहे. स्वस्थ असणाऱ्या आपल्या इंद्रियांला तें बलात्कारानें चेतवितें व त्यामुळें सुखदुःखाची प्राप्ति होते. तात्पर्य काय कीं, संसाररूपी जो दृढ बंध तो मनामुळेंच होतो. निर्विकार स्थिति आपल्याला व्हावी असेल तर मनोजयच केला पाहिजे. मनोजयानें अज्ञान नष्ट होऊन शमदमादि संपत्ति मिळते व स्वस्वरूपाची भेट होते. मनोजयामुळें सुखाचा सुकाळ होतो आणि दुःखाचा दुष्काळ पडतो, असें म्हटलें म्हणजे त्यांत सर्व येतें. मनोजय व्हावा म्हणून तीर्थव्रततपोदानादि लौकिकी क्रिया लोक करितात, परंतु हे उपाय भलतेच होत. ते संसृतीला मात्र कारण होऊन जगताचा बंध करितात. अशीं साधनें सुखाकरितां अंगीकृत केलीं तथापि तीं उलट दुःखालाच कारण होतात. त्यांनीं देहकष्ट मात्र होतो; स्वस्वरूपप्राप्ति होत नाहीं. परंतु पूर्वोक्त साधनांनीं क्षणभर मनोलय केला तर सुखानें स्वस्वरूपप्राप्ति होते. हीं दोन्ही साधनें आपले हातचीं आहेत. तेव्हां ज्यानें खरी सुखप्राप्ति होईल, अशींच साधनें करावीं हें श्रेयस्कर होय.

ज्याच्यावर सद्गुरूचा अनुग्रह झाला असेल, त्यानें एकांतवासाचें सेवन करावें व गुरुवाक्याला अनुसरून योग्य रीतीनें मनोजय करावा. श्वासनिरोधेंकरून जो

मनोजय करावयाचा, त्यानें सिद्धि होतात खऱ्या, परंतु ब्रह्मप्राप्ति होत नाहीं. ती होण्यास विचार करून वेदांमध्यें सांगितलेलीं जीं "नेति नेति" वचनें, त्यांचा निदिध्यास करून द्वैतनिरसन करावें म्हणजे मनोलय होतो. तसेंच जे विजातीय पदार्थ त्यांस सन्मुख होऊं न देतां सजातीय जो स्वस्वरूपाकार तद्रूप होऊन रहावें. स्वस्वरूपीं विक्षेप कसा होतो, हें समजण्यासाठीं वेदान्तशास्त्रांत मनोवृत्तीचे पांच दोष सांगितले आहेत; ते आधीं नीट समजून घ्यावे. ते दोष न कळतां उगाच मन कोंडून राहूं लागलें तर त्यापासून फलप्राप्ति कांहींएक होत नाहीं. प्रपंचांत अगदीं गढून जाऊन बाहेरून मात्र समाधीचा डौल केल्यानें लौकिकी परमार्थ जरी साधला, तरी, आत्महित म्हणून जें आहे त्याची प्राप्ति होत नाहीं. खऱ्या परमार्थाची प्राप्ति व्हावी असेल तर लौकिकी दंभ टाकून सद्गुरूचेच पाय धरिले पाहिजेत. सद्गुरुपादसेवनानें मनोजय तत्काळ होतो. दुसऱ्या साधनांची अपेक्षा नाहीं. कामक्रोधादि षड्रिपूंचें दमन करण्यास श्रीमद्भागवताच्या दशम स्कंधांत उत्कृष्ट उपाय सांगितले आहेत; त्यांचें निरूपण करणें अवश्य आहे.

श्रीमद्भागवतांत मनोलयाचे उपाय पुढें लिहिल्याप्रमाणें सांगितले आहेत:—कामरिपु जिंकण्याचें मुख्य साधन, संकल्पविहीन होणें हें होय. काम जिंकिला म्हणजे क्रोधहि निश्चयानें जिंकिला जातो. लोभ जिंकण्याचें साधन, जगामध्यें दृग्गोचर होणारे सर्व पदार्थ अनर्थकारक आहेत अशी दृष्टि होणें हें होय. हृदयामध्यें भय वाटणें ही जी दुष्टवृत्ति आहे, ती तत्त्वज्ञानाच्या अभ्यासा-

नें जळून जाते. शोक आणि मोह हे सांख्यशास्त्राच्या अभ्यासानें नाहींसे होतात. आतां दंभाचे नाशाचा विचार करावयाचा. ह्या विकाराला श्रीमच्छंकराचार्यांनीं " स्वधर्मप्रकटीकरण " असें म्हटलें आहे. ज्ञानेश्वरानीं ह्याचा स्पष्टार्थ केला आहे. तो असा कीं—अंतःकरण भलतीकडे असून उगाच टिळेटोपी करून बसणें ह्याचें नांव दंभ. हा दोष दूर होण्यास साधुचरणसेवा ह्याशिवाय अन्य उपाय नाहीं. योगाभ्यास करीत असतां मध्यंतरीं जेणेंकरून विघ्नें उत्पन्न होतात त्या दुष्टवृत्तीचा नाश मौनानें करावा. आशेला निरिच्छतेनें जिंकावी. भूतमात्रांपासून आपणांस जीं आधिभौतिक दुःखें होतात, तीं अंतःकरणांत सर्वदा कृपा धारण करून जिंकावीं. आधिदैविक दुःखाचा नाश समाधीनें करावा. योगसामर्थ्यानें अध्यात्मदुःखांपासून दूर रहावें. निद्रादोष सत्त्वसेवनानें नाहींसा करावा. सत्त्वगुणाच्या प्रकर्षानें रज आणि तम हे गुण जिंकून टाकावे. सत्त्वगुणहि शांतीनें लीन करावा. हे गुणातीत होण्याचे मार्ग आहेत.

परंतु इतका क्लेश न करितां व एकेक रिपु जिंकण्याचा प्रयास न पडतां एकदम सर्वांस जिंकण्यास सद्गुरूचे चरण भावेंकरून धरावे हा सुलभ उपाय आहे. परमभक्तीनें ईश्वराचें अनन्यभजन केलें असतां तत्काल सर्व दुष्टवृत्तींचा लय होतो, आणि पूर्णत्वाचा लाभ होतो. खरोखर विचार केला असतां केवळ ज्ञानदीप व प्रकाशिता, असा जो सद्गुरु त्याशिवाय भजन करण्यास कोण योग्य आहे हो ? सद्गुरु आपल्या भक्ताला ब्रह्मस्थितीला पोहोंचवून रक्षण करणारा आहे. सद्गुरू-

शिवाय अन्यदेवतेचें पूजन करणें हा व्यभिचार होय. गुरुकृपा ज्याला फळास आली नाहीं, व जो भक्तीला विमुख, त्याचें सर्व पाठांतर व्यर्थ होय. ह्याला पंडितांच्या भाषेंत "कुंजरशौच" असें म्हणतात.

हस्तीतें धुतलें जळीं बसविलें मालिन्यहि नाशिलें ।
तेणें तें पहिलें स्वकर्म वहिलें तीरींच आरंभिलें ॥
शुंडाग्रें धरिलें धुळीस; भरिलें सर्वांगहि आपलें ।
प्रायश्चित्त दिलें तथापि न भलें ज्याचें मन क्षोभलें ॥ १

—**वामन**

तद्वत् असल्या पुरुषांनीं केलेलें शास्त्रपठण व वेदाभ्यास व्यर्थ होत. फार कशाला, महावाक्याचा विचार जरी त्यांनीं केला असला, तरी तो गुरुभजनावांचून व्यर्थ होय. सद्गुरूला शरण जाऊन विमल भक्तीनें त्याला भजावें व त्यानें दाखविलेल्या मार्गानीं मन जिंकावें. शोक मोह एतद्रूपी मन आहे. तें जिंकण्याचा योगशास्त्रांत पुढील उपाय सांगितला आहेः—

हस्तं हस्तेन संपीड्य दंतैर्दंतांश्च पीडयन् ॥
अंगान्यंगैः समाक्रम्य जयेदादौ स्वकं मनः ॥ १

—**योगवासिष्ठ**

एकादा शूर व पराक्रमी पुरुष जिंकावयाचा असतां ज्याप्रमाणें क्रोधचेष्टा होतात, त्याप्रमाणें मन जिंकण्यासाठीं विचेष्टन करावें लागतें. चरण मोडून दृढासन घालावें, हातानें हात दडपून धरून ते बळानें चुरावे, आणि दांतओंठ रागानें खाऊन मन जिंकण्याचा प्रयत्न करावा. मन जिंकिलें म्हणजे विश्वभ्रांतीचा पसारा मोडून सुखसमुद्रामध्यें मनुष्य बुडून जातो. त्याला जन्ममरणाची भीति रहात नाहीं. मनाचें दमन करण्यास गुरुसांप्रदायाशिवाय आपण जे जे उपाय करितों, त्यांनीं मन

स्थिर होत नाहीं; तर उलट तें अधिकच चेततें.

मनाच्या पांच प्रकारच्या वृत्ति निरोधिल्या असतां निवृत्तिक जी स्थिति ती प्राप्त होते. तोच मनाचा पराजय अथवा मनोलय होय. त्या पंचवृत्ति न जिंकितां आपण मनोजय केला अशी बढाई मारणें म्हणजे देवानें तोंड दिलें आहे म्हणून कांहीं तरी बोलावयाचें असेंच म्हणावयाचें. सद्गुरुमुखानें मनोवृत्तीचें ज्ञान करून घ्यावें आणि मग मनोजय करण्यास लागावें म्हणजे प्रयास न पडतां तो होतो. वृत्ति निरोधिल्या असतां मन अपाप निवृत्तिक होतें. मनाच्या वृत्ति म्हणजे शाखा कोणकोणत्या आहेत त्या अगोदर चांगल्या समजून घेतल्या पाहिजेत, आणि त्या शाखांची छाटणी करण्यापासून आरंभ केला पाहिजे, म्हणजे खची चांगली होते. एकाद्या महाशूराला मारावयाचा असला तर आधीं त्याचे हातपाय छाटणें हितावह होय. श्री परशुरामानीं सहस्त्रार्जुनाला युद्धांत जेव्हां अनिवार झालेला पाहिला, तेव्हां अगोदर त्याचे हजार हात तोडून रास घातली, आणि मग त्याचा संहार केला, ही पुराणप्रसिद्ध कथा वाचकांस अवगत असेलच. एकाद्याचे हातपाय छेदून त्याला जर एका जागीं बसविला, तर तो पांगळा कांहीं केल्या बाहेर जाऊं शकणार नाहीं. ह्याप्रमाणेंच मनाची स्थिति आहे. मनाचे हातपाय म्हणजे त्याच्या पांच वृति छाटून काढून त्याला पांगळें करून टाकिलें म्हणजे मग तें कोठें धांवणार ? अर्थात् त्याचें नियमन होऊन तें जागच्या जागीं बसेल, म्हणजे स्वस्वरूपाचे ठायीं स्थिर होईल. मग कांहीं केलें तरी चित्तवृत्ति ढळणार नाहीं. केवळ प-

स्वब्रह्मामध्यें तें निश्चल होऊन जाईल, कोणत्याहि बाह्य-वृत्तीनें त्या स्थितीला मालिन्य येणार नाहीं.

आतां मनाच्या पांच वृत्ति व त्यांचीं लक्षणें ह्यांचें निरूपण करूं. त्या पंचवृत्ति म्हणजे १. प्रमाण, २. विपर्यय, ३. विकल्प, ४. निद्रा, आणि ५. स्मृति ह्या आहेत. ह्यांपैकीं प्रमाणवृत्तीचे प्रकार सहा आहेतः—१. प्रत्यक्ष, २. अनुमान, ३. उपमान, ४. शाब्द, ५. अर्थापत्ति आणि ६ अभाव. ह्या प्रत्येकाचें थोडें विवेचन करणें अवश्य आहे. प्रत्यक्ष प्रमाणाचें निरूपण गदाधर-भट्टाचार्य म्हणून जे महान् नैय्यायिक होऊन गेले, त्यांच्या ग्रंथांत सर्वोत्कृष्ट केलेलें आहे. घटपटादि पदार्थ जे आपणांस नेत्रांनीं भासमान् होतात, ज्या ज्या वस्तूंची श्रवणानें प्रतीति होते, ज्या ज्या गंधाचें घ्राणेंद्रियानें ज्ञान होतें, जो जो स्पर्श त्वगिंद्रियास व्यक्त होतो, आणि जी जी रसवत्ति रसनेंद्रियास गोचर होते, ती ती **प्रत्यक्ष** समजावी व तें तें **प्रत्यक्ष प्रमाण** समजावें.

पर्वतो वह्निमान् धूमात् ।

म्हणजे धूर दिसला तर अग्नि तेथें आहे असा अंदाज करणें ह्याला **अनुमान** असें म्हणतात..

गोसदृशो गवयः ।

म्हणजे गवा गाईसारखा असतो असें सांगण्यानें जें परस्परसादृश्याचें ज्ञान होतें, त्याला **उपमान** म्हणतात. तो काय सिंह आहे, त्याचें मुख चंद्रासारखें आहे, इत्यादि रीतीनें एका वस्तूला दुसऱ्या उपमा द्यावयाच्या, आणि त्यावरून ज्ञान व्हावयाचें त्यालाच उपमान म्हणतात.

शाब्द म्हणजे शब्दांनीं सांगितल्यामुळें वस्तुज्ञान होतें तें.

नदीतीरे पंचफलानि सन्ति ।

नदीचे कांठीं पांच फळें आहेत असें एकानें दुसऱ्यास सांगितलेलें ऐकून त्या दुसऱ्या पुरुषाला त्याबद्दल जें ज्ञान होतें, त्याला शाब्द प्रमाण म्हणावयाचें. सद्गुरुमुखानें महावाक्याचें ज्ञान करून घेऊन पूर्णब्रह्म अनुभवास येणें ही योगमार्गांतील शाब्दप्रमाणाची खूण होय. असो. आतां अर्थापत्तिबद्दल विचार करूं.

पीनो देवदत्तः दिवा न भुंक्ते ।

देवदत्त नामक पुरुष दिवसास तर जेवीत नाहीं, असें असून चांगला घट्टपुष्ट आहे असें म्हटलें तर त्यावरून

रात्रौ भोजनमन्विष्यते ।

म्हणजे तो रात्रीं जेवीत असेल अशी जी भावना होणें त्याला **अर्थापत्ति** असें म्हणतात. आतां सहावा प्रकार **अभाव.**

यत्र घटो नास्ति तत्र घटाभावः ।

म्हणजे घट जेथें नाहीं तेथें घटाभाव समजावयाचा. तेव्हां षड्विध प्रमाण ही चित्ताची पहिली वृत्ति होय.

शुक्ताविदं रजतं ।

म्हणजे शिंपीच्या ठिकाणीं हें रुपें आहे अशी भावना होणें किंवा किरणाच्या ठायीं मृगजलाचा अथवा रज्जूच्या ठायीं सर्पाचा भ्रम होणें, ह्या वृत्तीला **विपर्यय** म्हणतात. एकादी वस्तु आपणास चांगली माहित असतां तिचे ठिकाणीं जो दुसरा कांहीं भास होणें, तो विपर्यय समजावयाचा. आतां विकल्पाचें लक्षणः—

वंध्यापुत्रः । व्योमसुमनः ।

म्हणजे ‘ वांझेचा मुलगा ’ किंवा ‘ आकाशपुष्प ’ ह्या शब्दांनीं तद्विषयक जी चित्तवृत्ति होते, तिला **विकल्प** म्हणावयाचें. विकल्प ह्याचा लौकिकी अर्थ “ असत्याचें स्मरण होणें ” हा आहे. मुख्य विकल्प म्हणून जो, तो संशय. ही वस्तु आहे कीं नाहीं ? असा संदेह उत्पन्न होणें, ही विकल्पाची खूण समजावी.

मनाच्या पांच वृत्तींपैकीं प्रमाण, विपर्यय आणि विकल्प ह्या तिहींचें निरूपण झालें. आतां निद्रा आणि स्मृति ह्यांचा विचार करावयाचा. **निद्रा** ह्या वृत्तीच्या योगानें आत्मस्वरूपस्थितीपासून च्युति होते. स्वस्वरूपास विघातक व मनुष्याला भवसागरांत पाडणारी ही निद्रा आहे. आतां स्मृति म्हणजे पूर्वी अनुभव झालेल्या वस्तूचें जें यथार्थ स्मरण त्याचें नांव **स्मृति**. तेव्हां ह्या ज्या पांच प्रकारच्या मनाच्या वृत्ति यांचें अगोदर नियमन झालें पाहिजे; तें झालें म्हणजे निवृत्तिकस्थिति प्राप्त होऊन मनोजय होतो.

जागृति, स्वप्न, सुषुप्ति ह्यांच्याच पोटांत वर सांगितलेल्या पंचवृत्तींचा समावेश होतो, म्हणून हें अवस्थात्रय टाकिलें असतां “ साक्षित्व ” म्हणून जी सर्वोत्कृष्ट अवस्था योगशास्त्रांत वर्णिली आहे, त्या स्थितीचा अनुभव येतो. साक्षिस्वरूप धूर्तपणें जाणिलें असतां तत्क्षणींच मनादिकांचा अभाव होतो, आणि मनोलय होण्यास हाच मुख्य उपाय होय. चित्ताचें नियमन करून जे मनोजय करूं शकत नाहींत व केवळ लौकिकी दंभ माजवितात त्यांला खरोखर लाज वाटली पाहिजे. वासिष्ठानीं म्हटलें आहे:—

चितमेकं न शक्नोति जेतुं स्वातंत्र्यवर्जितः ॥
ध्यानवार्ता वदन्मूढः स किं लोके न लज्जते ॥ १

—योगवासिष्ठ

आपलें चित्त जो जिंकूं शकत नाहीं, त्याची स्वतंत्रताच हरपली असें समजावें. चित्त जिंकिलें नाहीं तर विषयवासनेची वृद्धि होऊन स्वातंत्र्य आणि ज्ञातेपण हीं नष्ट होतात. मनोजय न करितां आपण ध्यानस्थ असतों अशी बडबड कोणीं केली तर ती उपहासाला मात्र कारण होते.

चित्त स्वाधीन ठेवण्याचा प्रयत्न प्रत्येकाच्या आधीन आहे. मनुष्याला विषयासक्ति कां होते? चित्ताचें नियमन करण्याच्या अभ्यासामध्यें उदासीनता कां येते ? आणि तो अभ्यास केला तरी फलप्राप्ति कां होत नाहीं? असे तीन प्रश्न एथें उत्पन्न होतात. त्यांचीं उत्तरें अशीं आहेत कीं—अंगीं वैराग्य न बाणल्यामुळें विषयासक्ति होते, अनादरामुळें लोक अभ्यास करीत नाहींत, आणि तो निरंतर झाला नाहीं म्हणजे फलप्राप्ति होत नाहीं. यास्तव वैराग्य, आदर आणि नैरंतर्य ह्या तिन्ही प्रकारांचें साहाय्य घेतलें पाहिजे. वैराग्यानें विषयासक्ति नाहींशी होऊन चित्तविक्षेप घडत नाहीं. आणि आदरबुद्धि झाली असतां अभ्यासाविषयीं उदासीनता येत नाहीं. मनोजयाचा मुख्य उपाय अभ्यासच आहे. तो निरंतर केला पाहिजे. मन अभ्यासामध्यें अखंड घालण्यास जर कठिण पडूं लागलें, तर क्षणभर आपल्या चित्ताला त्याच्या कलानेंच वागूं द्यावें, पण लागलेंच त्याला इष्ट मार्गावर आणून सोडिलें पाहिजे. एकादा दांडगा घोडा असला म्हणजे तो सरळ वाटेनें जात नाहीं, तेव्हां त्याला

जो शिकविणारा असतो, तो प्रथम नीट मार्गानें जाण्याला त्याला शिकवितो. एकाद वेळ मध्यें चुकलाच तर कांहीं वेळ मर्जीप्रमाणें जाऊं देतो; पण मग लागलाच खेंचून त्याला मार्गावर आणितो. ह्याप्रमाणेंच मनाचेंहि आहे. ज्ञानी लोक मन जिंकण्याचा निरंतर अभ्यास करितात. क्षणभर ते मनाच्या इच्छेप्रमाणें वागतात, व लागलींच त्याला इष्टमार्गावरहि आणितात. तात्पर्य—वैराग्य, आदर, आणि नैरंतर्य यांचा नित्य अभ्यास केला म्हणजे चित्त स्वाधीन होतें.

एक एव मनो देवो ज्ञेयः सर्वार्थसिद्धिदः ॥
अन्यत्र विफलक्लेशः सर्वेषां तज्जयं विना ॥ १

—योगवासिष्ठ

सर्व क्लेशकर्मे सोडून एक मनोजय करावा म्हणजे मनरूपी देव सर्वसिद्धि देतो. सकलेंद्रियांच्या वृत्ति मनाच्या साहाय्यानें प्रकाशित होतात. म्हणून मनाला देव ही संज्ञा आहे. देव शब्द संस्कृत दिव्=प्रकाशणें ह्या धातूपासून झालेला आहे.

भीष्मोहि देवः सहसः सहीयान् ।

असें श्रीमद्भागवतांत श्री कृष्णानीं उद्धवास सांगितलें आहे. त्याचा अर्थ असा कीं मनाचें स्वरूप फार उग्र आहे, म्हणून अगोदर त्या मनालाच ज्ञेय म्हणजे ज्ञानगम्य वस्तु करावी. सर्व पदार्थांचें ज्ञान करून देणारें जें मन त्याच्याच वृत्ति अगोदर समजून घेऊन त्यांचें नियमन करण्यास शिकावें. म्हणजे मन ज्ञेय कसें होतें तें कळतें.

अनुद्वेगः श्रियोमूलमनुद्वेगात्प्रवर्तते ॥
जंतोर्मनोजयादन्यत्त्रैलोक्यविजयस्तृणं ॥ १

—योगवासिष्ठ

कोणताहि संकल्प मनांत येऊं न देणें हाच मनोजय असा अनुद्वेग सिद्ध झाला असतां मोक्षरूप लक्ष्मी प्राप्त होते. मनोजयाशिवाय त्रैलोक्यप्राप्ति झाली तरी ती व्यर्थ होय. ज्यानें एक मन जिंकिलें, तो खरा महाशूर समजावयाचा. मोठाले अतिरथी—महारथी त्रैलोक्य जिंकितील, परंतु मनाला जिंकणारा पृथ्वी धुंडाळिली तरी सांपडणें विरळा !

सत्संग, वासनात्याग, आत्मज्ञानविचार आणि प्राणस्पंदनिरोधन हे मनोजयाचे चार उपाय आहेत; त्यांमध्यें सत्संग हा सर्व उपयांचें सार होय. मनोजयाच्या सर्व साधनांपैकीं साधुसंग हें शिरोरत्न आहे. साधुसंगतीचा महिमा फार मोठा आहे. तेणेंकरून आपला आत्मा असंग होऊन देहबुद्धि नष्ट होते, सत्कर्माचें अनुष्ठान घडतें. जपतपादि करावींशीं वाटतात. पूर्ण वैराग्य अंगीं बाणूं लागतें, आणि आत्म्याची खूण अनुभवास येते. मनाचें पूर्ण रीतीनें भस्म होण्यास साधूच्या चरणधूलीचें अवगाहन केलें पाहिजे. श्रीमद्भगवद्गीतेंतील

तद्विद्धि प्रणिपातेन परिप्रश्नेन सेवया ॥

ह्या श्लोकावर ज्ञानेश्वरानीं केलेल्या टीकेंत असें सांगितलें आहे कीं—उत्तमज्ञानप्राप्तीची इच्छा असेल तर सर्वस्वेंकरून संतांला भजावें. “ संत ज्ञानाचें घर असून सेवा हा त्या घराचा उंबरठा आहे. ” यास्तव निरभिमान होऊन कायावाचामनानें संतचरणीं लागावें, म्हणजे जें जें अपेक्षित असेल तें तें सर्व ते सांगतील व त्यानें अंतःकरणास बोध होऊन मन कल्पनारहित होईल, असा सत्संगतीचा महिमा आहे. असो.

वासनात्याग हें मनोजयाचें दुसरें साधन होय. चित्ताच्या ज्या निरनिराळ्या वृत्ति त्या **वासना** होत. मनापासून वृत्ति उठूं लागल्या असतां साक्षिस्वरूपाकडे लक्ष देऊन त्यांचा लय केला पाहिजे. वासना जागृत होऊन विषयाकार संकल्प होऊं लागल्याबरोबर, त्यांस दाबून पदार्थाकार कधीं होऊं देऊं नये. स्वस्वरूपासून भिन्न जो अनात्मवर्ग तो स्वरूपाकार करण्यांत झटलें असतां वासनात्याग सहज होतो.

आत्मज्ञानविचार हें तिसरें साधन होय. आत्मविद्येच्या योगानें मनाचा मनपणा नाहींसा होतो. आत्मा कोणता व अनात्मा कोणता ह्याचा विवेक केला असतां, मनोजय पूर्ण होतो. आत्मज्ञान हेंच मनोलयाचें मुख्य कारण होय, व श्रवण, मनन, निदिध्यासन ह्या साधनांनीं मनाचें भस्म होतें.

आतां ज्याच्या योगानें वायुधारण करण्याची शक्ति येऊन मनोजयहि होतो, अशा आर्यतत्त्वज्ञानांतील प्राणस्पंदनिरोधन ह्या चवथ्या साधनाचे निरूपणाकडे आपण वळूं.

वायूचा निरोध केला असतां मनोलय होतो व मनाचा निरोध केला असतां प्राणजय होतो. ह्या परस्परावलंबनाविषयीं योगशास्त्रांत पुढील आधार आहेत:—

पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते ॥
मनश्च बध्यते येन पवनस्तेन बध्यते ॥ १
मनो यत्र विलीयेत पवनस्तत्र लीयते ॥
पवनो लीयते यत्र मनस्तत्र विलीयते ॥ २

—हठयोगप्रदीपिका

याचा अर्थ असा आहे कीं, जो योगीपुरुष प्राणवायूला

बद्ध करूं शकतो, तोच मन बद्ध करूं शकेल. तसेंच जो योगी मन बद्ध करूं शकतो, तो प्राणवायूला बद्ध करूं शकेल. ज्या आधारचक्राच्या ठिकाणीं मन लीन होतें, त्याच चक्रामध्यें प्राणवायूहि लीन होतो, तसेंच वायु ज्या आधारचक्रांत लीन होतो, त्याच चक्रामध्यें मनहि आपोआप लीन होतें. ज्यांला योगशास्त्राचा अभ्यास करावयाचा असेल, त्यांनीं वरील वचनांचा पूर्ण अभ्यास करून स्वानुभव घेण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. आर्य लोकांच्या स्नानसंध्येचें व तपश्चर्येचें मूळ बीज ह्यांतच आहे. वायुनिरोधनासाठीं दृढासन देऊन बसल्यानंतर देहांतील षट्चक्रें मनांत आणावीं लागतात. योगशास्त्रांत ह्या चक्रांला पुढील नांवें आहेतः—१.आधारचक्र, २.लिंगचक्र, ३. नाभिचक्र, ४. हृदयचक्र, ५. कंठचक्र आणि ६. आज्ञाचक्र (भृकुटिमध्य). ह्या प्रत्येक चक्रामध्यें एकेका देवतेची कल्पना करून त्या ठिकाणीं वर्णात्मक देवताहि योगी स्थापन करितात. भावनाशास्त्राच्या जोरावर हें सर्व घडवून आणावें लागतें.

भावनादार्ढ्यात् निग्रहानुग्रहसामर्थ्यात् ।

असें वचन परशुरामसूत्रांत आहे. त्याचा भावार्थहि वर सांगितल्याप्रमाणेंच आहे. म्हणजे तपश्चर्येच्या कामीं शरीरांतील नियमित चक्रांत देवतांची व वर्णात्मक देवतांची भावना प्रथम करावी लागते. स्नानसंध्या पुरी होईपर्यंत त्या त्या चक्रस्थानीं त्या त्या देवता स्थिर आहेत, असा तपस्व्याचा दृढ ग्रह व्हावा लागतो. प्राणवायु व अपानवायु ह्यांचें दृढैक्य करून " कुंडलिनी " नांवाची जी नाडी, ती योगानें जागृत करावी लागते. ह्या नाडीला योगशा-

ख्रांत फारच महत्त्व दिलेलें असून तिला " शांभवी शक्ति " असें म्हणतात. ती नाडी उत्तेजित होण्यापूर्वीं निजले-ल्या नागिणीप्रमाणें असते. विद्युल्लतेच्या देदीप्यमान् रे-खेचें सादृश्य ह्या नाडीला देतात. ही नाडी उत्तेजित झाली म्हणजे सुषुम्नेचें द्वार मोकळें होऊन प्राणवायु षट्-चक्रांतून ऊर्ध्वगतिक होतो. अर्थात् ज्या ज्या चक्रांत प्राणवायूचा प्रवेश होईल, त्या त्या चक्रांत मन अवश्य जाऊन राहिलेंच पाहिजे. किंवा उलट रीतीनें पाहतां मन ज्या ज्या चक्रांत जाईल, त्या त्या चक्रांत प्राण-वायु अवश्य जाऊन राहिलाच पाहिजे. ह्याप्रमाणें षट्-चक्रांतून प्राणवायूची खरोखर ऊर्ध्वगति झाली असतां, त्याला **हठयोग** म्हणतात; आणि केवळ भावना शास्त्रानें म्हणजे अमुक चक्रांत प्राणवायु व मन गेलीं आहेत, अशी कल्पना करून तेथील देवतेचें आराधन करणें, ह्याला **राजयोग** असें म्हणतात.

हठयोग किंवा राजयोग यांपैकीं कोणत्याहि प्रकारानें कां होईना, मनोजय झाला म्हणजे मनुष्यास सर्व प्रकारची पूर्णता प्राप्त होते; आणि ती प्राप्त झाली म्हणजे मोक्षसं-पत्ति त्याला माळ घालिते व तो केवळ सुखस्वरूप होतो.

पूर्णे मनसि संपूर्णं जगत्सर्वं सुधाद्रवैः ॥
उपानद्गूढपादस्य ननु चर्मास्तृतैव भूः ॥ १

—योगवासिष्ठ

आपल्या पायांत जोडा असला म्हणजे सर्व पृथ्वी च-र्मानें आस्तृत आहे असें आपणांस जसें वाटतें, त्याप्रमा-णेंच ज्याचें मन ब्रह्माकार होऊन पूर्ण झालेलें असतें, त्याला सर्व जग ब्रह्मत्वानें परिपूर्ण भरलें आहे असें वा-

टूं लागतें; व अंतःकरणांत सांठलेलें जें ज्ञानामृत, तें सर्वेंद्रियांच्या द्वारें द्रवूं लागून सर्व विश्वपसारा त्याच्या मनाला ब्रह्ममय भासूं लागतो.

द्वौ क्रमौ चित्तनाशाय योगो ज्ञानं च राघव ॥
योगश्चित्तनिरोधोहि ज्ञानं सम्यगवेक्षणं ॥ १

—योगवासिष्ठ

चित्तनाश होण्याला योग आणि सांख्य हे दोन मार्ग सर्वांत श्रेष्ठ होत. चित्तवृत्तिनिरोध करणें ह्याला **योग** म्हणतात, आणि सम्यक्—अर्थात् उत्तम प्रकारचें जें आत्मानात्मवस्तूचें ज्ञान, त्याला **सांख्य** असें म्हणतात. योग आठ प्रकारचा आहे. ते प्रकार असेः—१. यम, २. नियम, ३. आसन, ४. प्राणायाम, ५. प्रत्याहार, ६. ध्यान, ७ धारणा, आणि ८ समाधि.

आतां अष्टांगयोगांतील प्रत्येकाचीं लक्षणें थोडक्यांत निरूपित करावयाचीं. पहिला योग

यम

होय. त्याचे बारा प्रकार आहेत, ते येणेंप्रमाणेंः—अहिंसा, सत्य, अस्तेय, असंग, ऱ्ही, असंचय, आस्तिक्य, ब्रह्मचर्य, मौन, स्थैर्य, क्षमा आणि अभय. ह्या यमांचा अभ्यास नेहमीं केला पाहिजे. ज्ञानेश्वरीमध्यें प्रत्येक यमाचें चांगलें ज्ञान करून दिलेलें आहे. (१) **अहिंसा** ह्याचा सामान्य अर्थ प्राणिमात्राची हिंसा न करणें असा आहे, परंतु योग्याच्या दृष्टीनें अहिंसेचा अर्थ दुसराच आहे. शब्दादिकांच्या योगानें कधींहि कोणास दुःख न देणें हें अहिंसेचें परमलक्षण होय. गीतेवर टीका करणाऱ्या **वामनपंडितासारख्या** महंतानींहि अहिंसेचें हेंच प-

रमलक्षण म्हटलें आहे. (२) **सत्य**—म्हणजे अल्पहि फायद्यासाठीं तोंडांतून अनृत भाषण न काढितां सर्वदा सत्य भाषण करणें हें होय. परमहंस ब्रह्मानंदस्वामीनीं "योगकल्पद्रुम" ग्रंथांत सत्याचा अर्थ केला आहे. तो असा कीं,—कोणत्याहि इन्द्रियानें कोणत्याहि वस्तूचें ज्ञान ज्याप्रमाणें झालें असेल, त्याप्रमाणें वाणीनें उच्चार करणें आणि ह्याप्रमाणें झालेल्या प्रत्यक्षज्ञानावरून न्यायशास्त्राधारें जो अनुमानानें निश्चय होतो, त्याप्रमाणें भाषण करणें हें सत्य होय. सत्याचा तिसरा अर्थ असा करितात कीं,—आपले गुरु किंवा परमपूज्य मातापितरें, ह्यांच्या मुखानें आपण जें ऐकिलें, तें जसेंच्या तसेंच वाणीनें उच्चारणें व सर्व भूतमात्रांचें जेणेंकरून कल्याण होईल असें भाषण करणें ह्याला सत्य म्हणावयाचें. (३) **अस्तेय**—दुसऱ्याचा म्हणून जो जो पदार्थ, मग तो तृणादिक कां असेना त्यास हात लावावयाचा नाहीं, व मन, वाणी आणि शरीर ह्या तिहींनींहि परद्रव्याची अपेक्षा करावयाची नाहीं ह्यालाच अस्तेय म्हणावयाचें असा अर्थ याज्ञवल्क्यऋषीनीं केला आहे. (४) **असंग**-ह्याचा अर्थ कोणाशींहि संसर्ग न करणें एवढाच आहे. (५) **ऱ्ही**—म्हणजे लज्जा. ती लज्जा कोणती? तर आपण स्वतः ब्रह्मरूप असूनहि देहरूप पावलों असतां आत्मघात करण्यास प्रवृत्त होतों. हीच लज्जा. (६) **असंचय**—म्हणजे वित्तादिकांचा संग्रह न करणें हें होय. द्रव्यसंचय केला असतां दारुण दुःखें भोगावीं लागतात, म्हणून ज्ञानी लोक त्याचा संग्रह करीत नाहींत. निष्किंचन, व निष्परिग्रह ह्या अवस्थेंत ज्ञानी लोकांनीं असावें

असें गीतादि शास्त्रांत सांगितलें आहे, तें ह्याकरितांच. द्रव्यसंचय अंतःकरणांत एकदम भीति उत्पन्न होण्यास कारण होतो. प्रेमळा राणीनें दिलेलें सोनें मत्स्येंद्रनाथाच्या झोळींत पडल्याबरोबर त्याला भीति उत्पन्न झाली; परंतु तें सोनें गोरखनाथानीं काढून त्याठिकाणीं धोंडे भरल्याबरोबर त्यांची भीति गेली, ही संतलीलामृतांतील कथा आमच्या वाचकांस अवगत असेलच. (७) **आस्तिक्य**—म्हणजे गुरूनें वेदान्ताचा जो उपदेश केला असेल, त्याबद्दल मनांत कधींहि संशय येऊं न देतां तो उपदेश सत्य मानून त्यावर पूर्ण भरंवसा ठेवणें, व त्याप्रमाणें अभ्यास करणें ह्याला आस्तिक्य म्हणतात. (८) **ब्रह्मचर्य**—म्हणजे आठ प्रकारचें जें मैथुन सांगितलें आहे तें वर्ज करून शुद्धांतःकरणानें राहणें, ह्याला ब्रह्मचर्य म्हणावयाचें. शरीरानें प्रत्यक्ष स्त्रीसंभोग करणें ह्याला व्यवहारांतील मैथुन असें म्हणतात, परंतु कामशास्त्रांत

स्मरणं कीर्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणं ॥
संकल्पोध्यवसायश्च क्रियानिर्वृतिरेव च ॥ १
एतन्मैथुनमष्टांगं प्रवदन्ति मनीषिणः॥—**दक्षसंहिता**

ह्या प्रकारें मैथुनाचे आठ प्रकार सांगितले आहेत. स्त्रियांचें स्मरण, त्यांचें सौंदर्यवर्णन, त्यांजकडे कामदृष्ट्या अवलोकन, त्यांचा उपभोग घेण्याची इच्छा धरणें आणि क्रियानिष्पत्ति म्हणजे इच्छितभोग संपादन करणें हें मैथुनच होय. इत्यादि आठहि विकारांपासून अगदीं अलिप्त राहणें ह्यालाच खरें ब्रह्मचर्य म्हणावयाचें. (९) **मौन**—म्हणजे ग्राम्यवार्तांचें अर्थात् नीच भाषणाचें सर्वदा वर्जन करणें ह्याला मौन म्हणावयाचें. (१०) **स्थैर्य**-

म्हणजे योगाभ्यास करीत असतां मध्यंतरीं अनेक विघ्न-कल्होळ उठतात; तथापि त्यांला न जुमानतां आपला अभ्यास कायम ठेवणें ह्याला स्थैर्य किंवा धैर्य म्हणावयाचें. ह्या स्थैर्यावस्थेचें निरूपण भर्तृहरीनीं—

विघ्नैः पुनःपुनरपि प्रतिहन्यमानाः
प्रारब्धमुत्तमजना न परित्यजंति ॥

ह्या श्लोकांत उत्कृष्ट केलें आहे. तसेंच,

न प्राणान्ते प्रकृतिविकृतिर्जायते सज्जनानाम् ।

ह्या सुभाषितांतहि स्थैर्यावस्थेची महती वर्णन केली आहे. (११) **क्षमा**—ह्याचा अर्थ दुष्टांनीं ताडन केलें असतां, अपमान केला असतां, किंवा कठोर भाषणानें पीडा केली असतां तीं सर्व सहन करणें ही क्षमा होय. दुसऱ्याच्या दुर्वचनाबद्दल त्याला आपण पीडा न देतां हर्ष मानून राहिलें असतां पीडा करणाऱ्या पुरुषाच्या पुण्याचा क्षय होतो, असें महाभारतांत व स्मृतींत सांगितलें आहे. शीतोष्ण, रागद्वेष, सुखदुःख इत्यादि द्वंद्वें सहन करून निर्द्वंद्व स्थितींत असणें ह्याचा ज्ञात्यांनीं क्षमा शब्दांत समावेश केला आहे. (१२) **अभय**—म्हणजे योगाभ्यास करीत असतां सिद्धि होईल कीं नाहीं? व आणखी विघ्नें उत्पन्न होतील कीं काय? अशा संशयांनीं जी भीति मनांत उत्पन्न होते, त्या भीतिविरहित सर्वदा राहणें हें होय. ह्याप्रमाणें हे यम योगाचे बारा प्रकार झाले. आतां दुसऱ्या

नियम

योगाचे अकरा प्रकारांचें वर्णन करावयाचें. हे अकरा प्रकार असे आहेतः—

शौचं जपस्तपो होमं श्रद्धातिथ्यं मदर्चनं ॥
तीर्थाटनं परार्थेहा तुष्टिराचार्यसेवनं ॥ १

—योगवासिष्ठ

नियम योगाचा पहिला प्रकार **शौच**—म्हणजे शुद्धि. ती दोन प्रकारची आहेः—बाह्यशौच आणि आंतरशौच. मृत्तिकाजलादिकेंकरून शरीरमल धुणें, ह्याला **बाह्यशौच,** आणि प्राणायामादिकेंकरून शरीरांतर्गत नाडींची शुद्धि करून व देवतांची उपासना करून जी मनाची शुद्धि करणें, ह्याला **आंतरशौच** म्हणतात. (२) **जप**—म्हणजे गायत्री-प्रणवादिक पवित्र मंत्रांचें ग्रहण गुरुमुखद्वारें ज्याप्रमाणें केलें असेल, त्याप्रमाणें आवर्तन करणें किंवा वेदांचें अथवा सच्छास्त्राचें अध्ययन करीत बसणें ह्याला जप म्हणावयाचें. (३) **तप**—म्हणजे कृच्छ्रादिक कर्मे श्रद्धायुक्त होऊन सर्वभावानें करणें. (४) **होम**—म्हणजे अग्निहोत्रादि कर्मे करून अग्नीची जी उपासना करणें, त्याला होम म्हणतात. (५) **श्रद्धा**—गुरूच्या ठायीं ईश्वरबुद्धि राहणें ह्याला श्रद्धा म्हणतात. गुरूची योग्यता ईश्वराप्रमाणें मानिली पाहिजे. म्हटलेंच आहेः—

यस्य देवे पराभक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ ॥

—श्वेताश्वतर

ज्या पुरुषाची ईश्वरावर परमभक्ति आहे, व जो गुरूच्या ठिकाणीं ईश्वराप्रमाणेंच परमशक्ति आहे असें मानितो, त्याला पूर्ण श्रद्धावान् म्हणतात. (६) **आतिथ्य**—म्हणजे अग्नि किंवा अतिथि यांचें श्रद्धापूर्वक भजन करणें. (७) **अर्चन**—म्हणजे ईश्वराचें भजन, पूजन करणें हें होय. (८) **तीर्थाटन**—चित्तशुद्धीसाठीं

श्रीशैल्यमल्लिकार्जुनादि तीर्थांच्या ठिकाणीं जाऊन तेथील पवित्रोदकानें स्नान करून तत्रस्थ देवतांचें भजनपूजन करणें हें होय. अनेक पवित्र क्षेत्रांतील ईश्वरप्रणीत विभूतींचें प्रत्यक्ष दर्शन होऊन त्यानें चित्तशुद्धि होते, हा तीर्थाटनापासून मुख्य फायदा आहे. (९) **परार्थेहा**—म्हणजे परोपकार करण्यास व परहित साधण्याविषयीं सर्वदा उत्सुक असणें. (१०) **तुष्टि**—यदृच्छेनें जो लाभ होईल तेवढ्यांत आनंद मानून असणें, ह्याला तुष्टि म्हणतात. (११) **आचार्यसेवन**—म्हणजे एकाग्र मनानें गुरुभजन करून सद्गुरूचा संतोष करणें, व तद्द्वारा आपणावर ईश्वरानुग्रह करून घेणें, ह्याला आचार्यसेवन म्हणतात. ह्याप्रमाणें नियम योगाचीं अकरा प्रकारचीं लक्षणें झालीं. आतां अष्टांग योगांपैकीं तिसरा योग

आसन

याबद्दल विचार करावयाचा. आसन सिद्ध होणें हा प्राणायामाचा मुख्य पाया आहे. स्नानसंध्येस आरंभ करण्यापूर्वीं एकान्त स्थलीं सिद्धासन, पद्मासन, स्वस्तिकासन इत्यादि आसनांपैकीं कोणतें तरी एक आसन घालून बसावें लागतें. ह्या आसनांपासून पुष्कळ फायदे आहेत. त्यांपैकीं पहिला फायदा शरीरांत स्वाभाविक उत्पन्न होणारा **आळस नाहींसा होतो** हा आहे. दुसरा फायदा **उपस्थबलक्षय** होणें हा आहे. लिंगस्थान व गुदस्थान ह्यांच्यामध्यें जी एक शिवण आहे, त्या शिवणींत जी नाडी आहे, त्या नाडीच्या द्वारें नेहमीं वीर्यनिर्गमन होऊन उपस्थेंद्रियाचें बल वाढत असतें; तें बल, सिद्धादिक आसनें करून डाव्या पायाच्या घोट्याचा दाब त्या

शिवणीवर बसविला म्हणजे नाहींसें होतें. तिसरा फायदा **अनिल-निरोध-पटुत्व**—म्हणजे, प्राणवायूचा निरोध करण्याचें सामर्थ्य येतें हा आहे. चालत असतां किंवा शयनावर असतां प्राणगति कुंठित करणें अशक्य आहे. प्राणावरोधाचा अभ्यास करण्यास दृढासन देऊन बसणें हेंच अगोदर साध्य झालें पाहिजे. चवथा फायदा **अनूर्मिता**—म्हणजे क्षुधा, तृषा, राग, द्वेष, शीत, उष्ण ह्या शरीरांत उत्पन्न होणाऱ्या ज्या सहा लाटा, त्यांचें दमन आसनामुळें होतें व त्या लाटांची पीडा होत नाहीं. ह्याबद्दल पातंजल योगशास्त्रांत पुढील वचन आहेः—

ततो द्वंद्वानभिघातः ।

म्हणजे आसनजय झाला असतां शीतोष्णादिक द्वंद्वांची बाधा होऊं शकत नाहीं.

आसनापासून शेवटचा फायदा **पवनमंथरता** होय. म्हणजे आसनाच्या योगानें प्राणवायूची गति मंद मंद होऊं लागते, आणि ती मंद होणें प्राणायामाला फारच साहाय्यकारक होतें.

आसन साध्य होणें ही योगसाधक पुढें काय करणार याची कसोटीच आहे. एका आसनावर बराच वेळ एकसारखें बसणें एवढें जर साधलें नाहीं, तर योगाभ्यास काय होणार? आसनाची सिद्धि उत्तम होण्याकरितां शेष जो नाग, त्याचें स्मरण करावें असें सांगितलें आहे.

अनन्तं प्रणमेद्देवं नागेशं पीठसिद्धये ॥

—**हठप्रदीपिका ज्योत्स्ना**

यांप्रमाणें आसनसिद्धि झाली म्हणजे मग प्रणवाचा जप करून प्राणायामास आरंभ करावा.

आसनजय झाल्यानंतर विद्यागुरूस नमस्कार करावा, आणि आधारादि षट्चक्रांमध्यें गणेशादि देवतांची भावना करून योग्य वर्णांची स्थापना करावी. कोणत्या चक्रांत कोणती देवता स्थापना करावी, व वर्णमय देवता कशा बसवाव्या हें पुढील कोष्टकावरून समजेल.

चक्र	देवता	वर्ण
आकार	गणेश	व, श, ष, स.
लिंग	ब्रह्मा	ब, भ, म, य, र, ल.
नाभि	विष्णु	ड, ढ, ण, त, थ, द, ध, न, प, फ.
हृदय	महादेव	क, ख, ग, घ, ङ, च, छ, ज, झ, ञ, ट, ठ.
कंठ	जीवात्मा	अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ॠ, ऌ, ॡ, ए, ऐ, ओ, औ, अं, अः
आज्ञा	गुरु	ह, क्ष.

साधक पुरुषानें मत्स्येंद्रनाथादि योगींद्रांस, विघ्ननाशक गणपतीस व महादेवास प्रणाम करून प्राणायामास आरंभ करावा.

प्राणायाम

प्राणायाम करितांना पूरक, कुंभक, रेचक ह्या प्रकारांनीं जेणेंकरून प्राणवायूचें धारण होईल, अशा प्रकारचा अभ्यास करावा. **पूरक** प्राणायाम म्हणजे ज्याप्रमाणें आपण एकाद्या नळीनें तोंडांत पाणी आकर्षण करून घेतों, त्याप्रमाणेंच बाहेरील वायु उजव्या किंवा डाव्या नाकपुडीनें वर आकर्षण करणें, यास पूरक प्राणायाम म्हणतात.

आतां कुंभक प्राणायाम म्हणजे काय हें पाहूं. पूरक

प्राणायाम केल्यानंतर मग श्वासोच्छ्वास बंद करून शरीरांतील सर्व अवयव अचल ठेवून जें प्राणवायूचें संयमन करणें त्याला **कुंभक** प्राणायाम असें म्हणतात. हा प्राणायाम जितका अधिक वेळ करितां येईल, तितकी योगाभ्यासास जास्त मदत होते. तिसरा **रेचक** प्राणायाम—म्हणजे कुंभक प्राणायामामध्यें जो प्राणवायु खेंचून धरलेला असतो, तो सोडून देणें. एका नाकपुडीनें पूरक प्राणायाम केला तर दुसरीनें रेचक करावा लागतो. म्हणजे "इडा" म्हणून जी नाडी, त्या नाडीनें पूरक केला असतां "पिंगला" नाडीनें रेचक प्राणायाम करावा. आणि पिंगलेनें पूरक केला असतां इडा नाडीनें रेचक करावा.

प्राणायाम साध्य होण्याकरितां तीन बंध करावे लागतात. त्या बंधांस मूलबंध, उड्डियानबंध आणि जालंधर बंध अशा संज्ञा आहेत. लिंगस्थान व गुदस्थान यांच्या मध्यें एक शिवण आहे असें वर सांगितलेंच आहे. त्या शिवणीवर डाव्या पायाच्या घोट्यानें दाब दिला असतां व अधोवृत्ति जो अपानवायु, त्याचें ऊर्ध्वाकर्षण करून गुदद्वाराचें आकुंचन केलें असतां **मूलबंध** साध्य होतो. ह्या बंधाविषयीं पुढील वचन आहे.

पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदम् ॥
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबंधोभिधीयते ॥ १

—हठयोगप्रदीपिका

उड्डियान बंधाचें लक्षण असें आहे कीं, प्राणवायूचा रेचकपूर्वक प्राणायाम करीत असतां आपल्या पोटाचा भाग पाठीकडे आकर्षण करून नाभिप्रदेशाला किंचित् ऊर्ध्व ओढ देऊन जो बंध करितात, त्यास **उड्डियान बंध** म्ह-

णतात. ह्याबद्दल योगशास्त्रांतील वचन एणेंप्रमाणें:—

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वंच कारयेत् ॥
उड्डियानो ह्यसो बंधो मृत्युमातंगकेसरी ॥ १

—**हठयोगप्रदीपिका**

तिसरा जालंधर बंध:--आपल्या कंठाचें म्हणजे गळयाचें संकोचन करून हनुवटी हृदयाला लागेल अशी घट्ट टेंकून जो बंध करितात त्याला **जालंधर बंध** असें म्हणतात.

कंठयाकुंच्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ॥
बंधो जालंधराख्योयं जरामृत्युविनाशकः ॥ १

—**हठयोगप्रदीपिका**

या तीन बंधांतील मूलबंध हा पूरक प्राणायामाचे वेळां करावा. जालंधर बंध कुंभक प्राणायामाचे वेळीं करावा. आणि उड्डियान बंध रेचक प्राणायामाचे वेळीं करावा.

अशा प्रकारें बंधत्रययुक्त प्राणायाम केला असतां "कुंडलिनी" म्हणून जी शरीरांतील महत्त्वाची नाडी, तिची जागृती होते. मूलबंध केल्यानंतर अपान वायूंचें ऊर्ध्वाकर्षण होतें, आणि जालंधरबंधानें प्राणवायूला खालीं आकर्षण लागून शरीरांतील प्राण व अपान ह्या वायूंचें ऐक्य होतें. तेणेंकरून जठराग्नि इतका प्रदीप्त होतो कीं, त्यामध्यें प्रत्यक्ष अग्नीप्रमाणें उष्णता उत्पन्न होते. त्या उष्णतेनें कुंडलिनी नाडी व्याकूळ होऊन "सुषुम्ना" नाडीचें द्वार खुलें होतें. योगशास्त्रामध्यें ह्या कुंडलिनी नाडीस नागिणीची उपमा देतात, हें मागें सांगितलेंच आहे. स्वस्थ पडून राहिलेल्या एकाद्या नागिणीला काठी मारिली असतां ती लागलीच फणफणून व ताठ होऊन जशी बिळांत प्रवेश करण्याचा मार्ग शोधूं लागते, त्याप्रमाणेंच वर

सांगितलेल्या उष्णतेनें कुंडलिनी नाडी सरळ होऊन सुषुम्ना नाडीच्या द्वारांत प्राणवायूचा प्रवेश होतो, आणि सर्व शरीरांतील प्राणवायु एकत्र होऊन ब्रह्मरंध्रापर्यंत त्याचा प्रवेश होतो. त्या निर्विशेषस्थितीला **समाधि** म्हणतात. ह्या प्राणायामाचे प्रकारांला श्रीभगवद्गीतेंत **यज्ञ** अशी संज्ञा दिली आहे:—

अपाने जुव्हति प्राणं प्राणेऽपानं तथा परे ॥
प्राणापानगती रुद्ध्वा प्राणायामपरायणाः ॥ १

शरीरस्थ प्राण आणि अपान ह्या वायूंचें ऐक्य झालें म्हणजे जठरानल किती प्रदीप्त होतो, ह्याचें उत्कृष्ट उदाहरण ज्ञानदेवचरित्रांत आपल्याला आढळतें. दसऱ्याचे दिवशीं निवृत्तीला मांडे खाण्याची इच्छा झाल्यावरून ते मांडे तयार करण्यास भाजन आणण्यासाठीं मुक्ताबाई कुंभाराकडे गेली. परंतु विसोबा चाटी नांवाचा सावकार निवृत्तिज्ञानदेवादि यतितनयांचा द्वेष करीत असल्यामुळें त्यानें कुंभाराकडे जाऊन मुक्ताबाईला भांडें देऊं नको असें सांगितलें. त्या वेळीं योगेश्वर असे जे ज्ञानदेव त्यानीं योगधारणा करून पंचाग्निसाधन केलें, आणि आपली पाठ अग्नीसारखी लाल केली. त्या पाठीवर मुक्ताबाईनें मांडे भाजले; आणि निवृत्तीची इच्छा तृप्त केली! असो.

प्राणायामापासून शरीराला कोणकोणते लाभ होतात आणि प्राणायामाला आह्मीं विसरल्यामुळें त्यापासून आर्यांच्या आधुनिक संततीची कशी हानि झाली व होत आहे, ह्याचा विचार विषयानुरोधानें एथें करणें अत्यंत इष्ट आहे.

प्राणायामानें पुष्कळच लाभ होतात. त्यांपैकीं पहिला लाभ **सर्व नाड्यांची शुद्धि होते** हा आहे. आपण जें

अन्न खातों, त्याचा वास्तविक परिणाम **शरीरपुष्टीला** आवश्यक असे रस आणि वायु (ग्यास) तयार होणें हा होय. परंतु तें खाल्लेलें अन्न जेव्हां अपक्क राहतें, तेव्हां त्यापासून शरीरपुष्टीला प्रतिकूल असे रस व वायु उत्पन्न होऊन मल कुपित होतात, आणि मग अशा तऱ्हेनें वायु शरीरांतर्गत होऊन प्राणवायूच्या स्वस्थ चलनास त्यांचा प्रतिबंध होतो. असले हे जे दुष्ट वायु, ते प्राणायामाच्या योगानें नष्ट होतात. कपिलगीता ग्रंथांत असें स्पष्ट लिहिलें आहे कीं, उदकस्नानानें फक्त शरीराचे बाह्य मल दूर होतात, परंतु अंतर्मल नष्ट होण्यास प्राणायामानें स्नान करणें अवश्य आहे.

प्राणायामापासून **जठरानलोन्नति** होते, हा दुसरा मोठा फायदा आहे. एकांतस्थळीं बसून मूलबंधपूर्वक अपानवायूची ऊर्ध्व गति झाली असतां व जालंधरबंधपूर्वक प्राणवायूची अधोगति झाली असतां प्राणापानांचें ऐक्य होऊन जठराग्नि कसा प्रदीप्त होतो, याबद्दल मागें सांगितलेंच आहे, म्हणून त्याबद्दल एथें द्विरुक्ति नको. योगीलोकांची अन्नग्रहणाची रीत आपल्या साधारण भोजनप्रकाराहून भिन्न असते. म्हणजे ते इतर लोकांप्रमाणें एकेक पदार्थाची गोडी घेत न बसतां सर्व पदार्थ एकत्र करून प्राणाला अवश्य पाहिजेच म्हणून त्या अन्नाची आहुति देतात, व त्यांचा जठरानल प्रदीप्त असल्यामुळें त्या अन्नाचें तत्काळ पचन होऊन जातें. योग्यांचे समाजांत संचार करणारांस ह्या गोष्टी स्वाभाविक कळून येतातच.

प्राणायामापासून तिसरा लाभ **अक्षदोषापचय** हा आहे. म्हणजे शरीरांत अशुद्ध मल, रस, किंवा वायु

उत्पन्न झाले असतां स्वाभाविक रीतीनें अक्ष म्हणजे आपलीं जीं इंद्रियें, त्यांत सुद्धां दोष उत्पन्न होतात, हे दोष बंधपूर्वक प्राणायाम केला असतां नाहींसे होतात. सुवर्णादि धातूंतील मल ज्याप्रमाणें अग्नीच्या आंचेनें नाहींसे होतात, तद्वत् इंद्रियजनित पापाचें क्षालन प्राणायामाचे अभ्यासानें जो अग्नि उत्पन्न होतो, त्यानें होतें. अमृतबिंदु उपनिषदांत ह्याबद्दल पुढील वचन आहे:—

यथा पर्वतधातूनां दह्यंते धमनान्मलाः ॥
तथेंद्रियकृता दोषा दह्यंते प्राणनिग्रहात् ॥ १

अंगलाघव हा प्राणायामापासून चवथा फायदा आहे. पारध करण्याच्या नादास लागलें असतां मेदोनाश होऊन उदर कृश होतें, आणि आंग हलकें होऊन हवी तेव्हां चटकर उडी मारण्याची शक्ति येते, असें वर्णन आहे. त्याप्रमाणेंच प्राणायामाचे अभ्यासानें शरीर लघु म्हणजे हलकें होऊन तें अगदीं आपल्या स्वाधीन राहतें व निरोगी होतें. शिवाय इंद्रियांची विषयांकडे जी स्वाभाविक प्रवृति तिला प्रतिबंध होतो. प्राणायामामुळें सुषुम्ना नाडीचें द्वार प्राणवायूस प्रवेश करण्यास मोकळें होतें; आणि तेणेंकरून **शक्तिबोध** होतो; हा पांचवा फायदा होय.

प्राणायामापासून शेवटचा फायदा असा आहे कीं, **धारणा** म्हणून जो योगाचा प्रकार पुढें सांगावयाचा आहे, तो साध्य होण्याची योग्यता प्राणायामानें प्राप्त होते; म्हणजे रजोगुण व तमोगुण ह्यांच्या साहचर्यानें जे शरीरांतले मल संचित होतात ते प्राणायामामुळें नष्ट होऊन मनाची स्थिति धारणेला पात्र होते.

योगशास्त्र हा विषय प्रत्येकानें अनुभवण्यासारखा आहे, कारण ह्या शास्त्राचा आपल्या दिनचर्येशीं व शरीराशीं अति निकट संबंध आहे. प्राचीन आर्य लोकांची रहाणी कशी होती ह्याची साक्ष पातंजल सूत्रावरून उत्कृष्ट पटते. मनुष्याचें निम्में आयुष्य गेल्यावर शरीर वातबद्ध होऊन दोंद वाढूं लागतें. तसें न होण्यास योगरूप नियमित व्यायाम करणें फार उपयोगी आहे. नियमित व्यायामानें शरीर वातबद्ध होत नाहीं, ही गोष्ट प्रिन्स बिस्मार्क यांच्या चारित्रावरून शिकण्यासारखी आहे. त्यांनीं सत्तर वर्षांचें वय झालें असतां विशिष्ट व्यायाम करून आपल्या दोंदिल शरीराचें वजन साठ पौंडांनीं कमी केलें, असा लेख "सांडो मॅगेझीन" मध्यें आढळतो. व्यायामाचें मुख्य तत्त्व म्हटलें म्हणजे बेंबीशेजारचा भाग—ज्याला मणिपूर प्रदेश अशी योगशास्त्रांत संज्ञा दिली आहे, त्या भागाचे पाठीकडे जितकें आकर्षण होईल तितकें करावयाचें, हें होय. व्यायाम करतांना बेंबीभोंवतालचा प्रदेश मागें आकर्षिला जातो खरा, परंतु ज्या वेळेस आपण स्वस्थ बसतों व कांहीं हालचाल करीत नाहीं, त्यावेळीं पोटाचा भाग प्रसरण पावून पुढें दोंद येतें. म्हणून व्यायाम करतांना जशी पोटाला आंत ओढ लागते, तशी ओढ सर्वदा असण्याचा प्रयत्न करावा. म्हणजे स्थौल्य नष्ट होऊन शरीर अतिशय हलकें व आपल्या स्वाधीन होतें. प्राणायाम करण्याचें फल हेंच आहे. प्राणायाम करीत असतां मूलबंध, उड्डियानबंध, जालंधरबंध हे सिद्ध करण्याकडे विशेष लक्ष असलें पाहिजे. तेणेंकरून नाडीशुद्धि होऊन शरीरस्थौल्य नष्ट होतें.

प्राचीन आर्यलोक प्राणायामाचें व योगाचें अवलंबन करून कसे निरोगी व दीर्घायु होत होते, हें इतिहासावरून व अवांतर माहितीवरून सर्वांला माहित आहेच. आधुनिक काळीं ह्या योगविद्येचा कसा ऱ्हास होत गेला आहे हेंहि आपण पाहतोंच. प्राचीनकाळीं आर्यांचें सर्व लक्ष शरीररक्षणाचा मुख्य पाया जो प्राण, तो आपल्या स्वाधीन करून घेण्याकडे असे, व त्यासाठीं नियमित आहाराविहार आणि एकांतवास ह्यांचें अवलंबन करून प्राणदमन करून ते रहात असत. त्यांचे अन्नग्रहणाचे नियमहि अगदीं ठरींव असत. म्हणजे नियमित काळीं दोनदां आहारसेवन करावयाचें. तो आहार स्निग्ध, मधुर करावयाचा, आणि उदराचा चौथा भाग रिकामा राखून करावयाचा.

भूका राखे चौथा कोन

ह्या व्यवहार्य झालेल्या महदेवी मतांतील मुख्य तत्त्व तरी हेंच आहे. दोन भाग अन्न व एक भाग पाणी असे उदराचे तीन भाग भरावयाचे, आणि चौथा भाग वायुसंचरणासाठीं रिकामा ठेवावयाचा. ह्यास आधारभूत पुढील वचन आहे.

द्वौ भागौ पूरयेदन्नैस्तोयेनैकं प्रपूरयेत् ॥
वायोः संचारणार्थाय चतुर्थमवशेषयेत् ॥ १

—हठयोगप्रदीपिका ज्योत्स्ना

प्राचीन आर्यांची महत्त्वाकांक्षा फारच मोठी असे. जरा आणि मरण ह्यांपासून देह जेणेंकरून निर्मुक्त होईल अशा मार्गाचें अवलंबन करण्याकडे त्यांचा भर असलेला योगशास्त्रांत पदोपदीं नजरेस येतो. प्राचीन आर्यांची विचारसरणी अशी होती कीं,—आपलें हें मानवी

जीवित शुक्रावर म्हणजे धातूवर अवलंबून आहे, आणि तें शुक्र चित्तावर अवलंबून आहे. म्हणून शुक्र आणि मन हीं ज्या ज्या प्रयत्नांनीं रक्षण करितां येतील ते ते प्रयत्न करण्याकडे सर्वकाळ त्यांचे प्रयत्न चालू असत. वायुस्थैर्य, मनस्थैर्य आणि बिंदुस्थैर्य ह्या तिहींकडे प्रायः आर्यशास्त्रांचा व दर्शनांचा काय तो भर असे. योगशास्त्रांत ह्याविषयीं पुढील वचनें आहेत:—

चित्तायतं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितम् ॥
तस्मात् शुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥ १
मनस्थैर्ये स्थिरो वायुस्ततो बिंदुः स्थिरो भवेत् ॥
बिंदुस्थैर्यात्सदासत्त्वं पिंडस्थैर्यं प्रजायते ॥ २

—हठयोगप्रदीपिका

मन स्थिर झालें असतां प्राणवायु स्थिर होतो, प्राणवायु स्थिर झाला असतां आपला बिंदुहि स्थिर होतो, आणि बिंदु स्थिर झाला म्हणजे देहामध्यें बल उत्पन्न होऊन स्थैर्य प्राप्त होतें, व जीविताविषयीं संशय राहत नाहीं. ही प्राचीन आर्यांच्या राहणीची स्थिति झाली. ह्यापैकीं आधुनिक कालीं काय राहिलें आहे हें सर्व जाणतातच. स्नान म्हणजे केवळ अंगाचा मळ घालविणें असा अर्थ होऊन तें केव्हांहि केलें तरी चालूं लागलें. भोजनोत्तर स्नान केलें किंवा स्नानास मुळींच फाटा दिला तरी खपतो!! प्राणायामेंकरून अंतःशुद्धि करण्याचा तर संपूर्ण अभावच झाला आहे. आहारविहारास मुळींच नेम नाहीं. अंथरुणांतून उठल्याबरोबर तोंड सुरू होतें! स्नानसंध्यादिकांचा काळ, तो आतां चहाकाफीचा काळ झाला आहे. खाण्यास मर्यादा मुळींच राहिली नाहीं. पेय पदार्थांचें व साखरेचें प्रस्थ फार माजलें. कलशाकमंड-

लूंच्या ठिकाणीं कांचपात्रें आलीं! मनाच्या कर्मणुकीक-रितां रात्रीच्या रात्र जागरण होऊन निद्राभंग झाला तरी बेहेत्तर, परंतु मौजेंत कमी करावयाचें नाहीं. वीर्यरक्षणाकडे तर अगदीं दुर्लक्ष झालें. त्यांतच उदरनिर्वाहासाठीं परकीय विद्या अधाशाप्रमाणें संपादन करण्यासाठीं वेळ अवेळ न पाहतां मेहनत सुरू झाली, असा अशुद्ध पाया झाला. मग ह्या तऱ्हेनें तयार झालेली आधुनिक मंडळी अल्पायुषी होऊन लवकर मरूं लागली ह्यांत आश्चर्य तें कसलें? अलीकडील विद्वान् लोक लवकर कां मरतात याबद्दल थोड्यावर्षांपूर्वीं जोराचा वादविवाद झाला. त्या वेळीं कांहीं पंडितांनीं असें प्रतिपादन केलें कीं—तरुण हिंदु ज्या प्रकारच्या अन्नाचा उपयोग करितात, त्यापेक्षां अधिक पौष्टिक (मांसादि?) अन्नाचें सेवन केल्याशिवाय सांप्रतच्या जीवनकलहामध्यें हिंदूंचा टिकाव लागणार नाहीं! ह्या सूचनेप्रमाणेंच सदरहु प्रश्नाचा निकाल झाल्यासारखें झालें. परंतु योगशास्त्रपद्धतीनें त्याचा विचार व्हावयास पाहिजे होता. तो त्या वेळीं झाला नाहीं ही दिलगिरीची गोष्ट होय. यापुढें तरी आर्यांनीं आहारविहारादिकांमध्यें अत्यंत नियमितपणा ठेवून प्राणायामाच्या अभ्यासापासून जे सर्वोत्कृष्ट फायदे होतात म्हणून वर दाखविलें आहे, त्यांचा लाभ करून घ्यावा. शरीरपुष्टि व जरारोगनिवृत्त शरीरें होण्यास प्राणायामाचा फार उपयोग होईल.

अष्टांगयोगाचें पांचवें अंग जो प्रत्याहार, त्याचें निरूपण आतां सुरू करावयाचें.

प्रत्याहार

ह्या प्रत्याहारापासून समाधीपर्यंत जीं चार अंगें सां-

गावयाचीं आहत, त्यावरून आर्यधर्माचा सोज्वलपणा वाचकांच्या पूर्णपणें नजरेस येईल. एका आधुनिक विद्वानाचें मत असें आहे कीं—सर्वोत्कृष्ट रीतीचें व्यवहारनैपुण्य जर आपणांस पहावयाचें असेल, तर तें इंग्रज लोकांतच पहाण्यास सांपडेल, व धर्मविषयक उदात्त कल्पना व साक्षात् ईश्वरस्वरूपास पोहोंचण्याची योग्यता हीं व्हावीं असतील तर आर्यधर्मामध्येंच दिसतील; इतरांत दिसणार नाहींत. ह्या सिद्धांताचा प्रत्यय वाचकांस आतां येऊं लागेल.

प्राणायामाच्या दृढाभ्यासानें इंद्रियदोष नष्ट होऊन व कुंडलिनी नाडीचा उद्बोध होऊन धारणेस योग्य मन झालें म्हणजे मग प्रत्याहारास आरंभ करावयाचा. प्रत्याहार म्हणजे काय ? हें अगोदर सांगितलें पाहिजे. रूप, रस, गंध, स्पर्श आणि शब्द ह्या पांच विषयांकडे चक्षु, जिव्हा, घ्राणेंद्रिय, त्वचा आणि श्रोत्र ह्या पंचेंद्रियांचें जें नैसर्गिक आकर्षण होतें, तें आकर्षण बंद ठेवणें—म्हणजे सर्वकाळ विषयांविषयीं असंसर्ग उत्पन्न करून विषयांचे ठिकाणीं दोषदृष्टि करावयाची, आणि चित्तास अनुकूल अशी त्या इंद्रियांची स्थापना करावयाची याला **प्रत्याहार** असें म्हणतात. याज्ञवल्क्यसंहितेंत याविषयीं पुढील आधार आहेः—

इंद्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ॥
बलादाहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ॥ १

इंद्रियांची विषयनिवृत्ति विवेकानें करावी लागते. व हा विवेक होण्यास विषयांविषयीं दोषदृष्टि पूर्णपणें झाली पाहिजे. दोषदृष्टीशिवाय विषयांचा परित्याग संभवतच

नाहीं. पुन्हां ती दोषदृष्टि सुद्धां क्षणिक नसून दीर्घकाल-पर्यंत टिकणारी अशी पाहिजे. क्षणिक दोषदृष्टीनें इंद्रियांचा प्रत्याहार घडत नाहीं. सुग्रास भोजनानंतर, स्मशानांत गेल्यानंतर आणि मैथुनकर्म घडल्यानंतर क्षणिक वैराग्यबुद्धि मनुष्यास प्राप्त होते, परंतु तिचें आयुष्य औट घटकेचें असतें. तीच वैराग्यबुद्धि जर कायम टिकेल, तर संसारबंधनापासून कोण निर्मुक्त होणार नाहीं? विषयांवरील इंद्रियांची दोषदृष्टि टिकावी एवढ्यासाठींच सर्व आर्यधर्माचा यत्न आहे. या दोषदृष्टीचा प्रकार योगवासिष्ठांतील पुढील श्लोकांत सांगितला आहे:—

कुरंगालिपतंगेभमीनास्त्वेकैकशो हताः ॥
सर्वैर्युक्तैरनर्थैस्तु व्याप्तस्याज्ञ कुतः सुखम् ॥ १

हरिण व्याधाच्या गायनानें मूढमति होऊन नाश पावतो, भ्रमर सुगंधमग्न होऊन त्या धुंदींत आपणास कमलांत कोंडून घेतो, पतंग रूपाला मोहित होऊन दीपज्योतीवर आपला नाश करून घेतो, हत्ती हा हस्तिनीच्या स्पर्शानें लुब्ध होऊन तिच्या मागें लागून खड्यांत पडतो, आणि मासा आमिषासाठीं मोहित होऊन आपली मान गळांत अडकावून घेतो. एकेक व्यसनाधीन झालेल्यांची जर ही स्थिति, तर पंचविषयरूपी अनर्थांनीं व्याप्त झालेल्या मनुष्याला सुखप्राप्ति कोठून होणार बरें? सुखप्राप्तीची आशा मुळींच नको. म्हणून इंद्रियांचा प्रत्याहार करणें हें आर्यधर्मांत अत्यंत महत्त्वाचें मानिलेलें आहे. वर सांगितल्या प्रमाणें शरीररक्षणास अवश्य तेवढाच आहार केला व एकांतस्थलीं आसनपूर्वक प्राणायाम केला म्हणजे विषयाकर्षित इंद्रियांला मागें खेंचतां येतें.

वर सांगितलेला हा प्रत्याहारयोगांगाचा एक प्रकार झाला. दुसरा प्रकार असा आहे कीं—मन, इंद्रियें आणि त्यांचे विषय हेच आत्मस्वरूप आहेत, अशा प्रकारची भावना करण्याचा अभ्यास करावा, म्हणजे प्रत्याहार साध्य होतो. याविषयीं अमृतबिंदु उपनिषदांत पुढील वचन आहे.

शब्दादिविषयाः पंच मनश्चैवातिचंचलं ॥
चिंतयेदात्मनो रश्मीन् प्रत्याहारः स उच्यते ॥ १

म्हणजे शब्दादिक जे पांच विषय व त्यांचें ग्रहण करणारीं पंचेंद्रियें आणि सहावें मन हे आत्मारूप सूर्याचे किरण आहेत असें जें चिंतन त्याला प्रत्याहार म्हणतात. जें चराचर जगत् आपल्या दृष्टीस पडतें, किंवा श्रवणांनीं ऐकूं येतें, तें सर्व आत्मस्वरूपानें पहाणें, याला योगशास्त्रांत कुशल असे जे महात्मे ते **प्रत्याहार** असें म्हणतात. याविषयीं **गोरखानाथानीं** असें म्हटलें आहे कीं, प्रिय किंवा अप्रिय जो जो शब्द श्रोत्रेंद्रियानें श्रवण केला जातो, तो तो शब्द आत्मस्वरूपच आहे असें योग्यानें जाणावें. जो जो कोमल किंवा कठिण पदार्थ त्वगिंद्रियास भासमान् होतो, तसेंच जो जो सुरूप अथवा कुरूप पदार्थ नेत्रांनीं पाहिला जातो, जो जो मधुर अथवा कटु रस जिव्हेंद्रियानें चाखला जातो, आणि जो जो सुगंध अथवा दुर्गंध घ्राणेंद्रियास प्रतीयमान् होतो, तो तो आत्मस्वरूप जाणून योग्यानें प्रत्याहार करावा. कांसव जसें आपले हस्तपादादि अवयव उदरामध्यें ओढून घेतें, त्याप्रमाणें योग्यानें वर सांगितलेल्या प्रकारानें श्रोत्रादि इंद्रियांचा आत्मस्वरूपाचे ठिकाणीं प्रत्याहार करावा.

वर सांगितलेले दोन प्रकार **राजयोगासंबंधी** आ-

हेत. त्यांहून भिन्न असा खालीं लिहिलेला तिसरा प्रकार **हठयोगा**चा आहे. शरीरामध्यें एकंदर पंचवीस मर्मस्थानें आहेत. दोन्ही पायांचे दोन आंगठे हीं दोन मर्मस्थानें, दोन्ही पायांचे घोटे हीं दोन मर्मस्थानें, त्याप्रमाणेंच दोन्ही पायांचे दोन जंघामध्य, दोन्ही पायांच्या दोन चिति म्हणजे पोटरीच्या खालचे मध्यभाग, दोन गुडघ्यांचे दोन मध्यभाग, दोन्ही मांड्यांचे दोन मध्यभाग, गुदस्थान, सर्व देहाचा मध्यभाग, लिंगदेश, नाभि, हृदय, कंठ, तालु, नासिकेचें मूलस्थान, दोन नेत्रमंडलें, भृकुटिमध्यदेश, ललाट आणि पंचविसावें ब्रह्मरंध्र. ह्या मर्मस्थानांपैकीं अंगुष्ठापासून आरंभ करून प्राणावायूचें धारण मनासहित एका मर्मस्थानापासून दुसऱ्यांत, असें वर वर करीत जाऊन शेवट ब्रह्मरंध्रापर्यंत न्यावयाचें व नंतर वर नेलेला प्राणवायु मनासहित जेथल्या तेथें आणून स्थापन करावयाचा, हा हठयोग्यांचा प्रत्याहाराचा प्रकार आहे.

एथपर्यंत प्रत्याहारचें लक्षण व भेद सांगितले. आतां त्यापासून लाभ काय होतात हें पहावयाचें. पहिला **सुरप्रसाद**—म्हणजे ईश्वरी साक्षात्कार हा लाभ आहे. प्रत्याहार करून श्रोत्रादि इंद्रियांला विषयांपासून जे अंतर्मुख करितात, त्यांजवर शंकरादि देवता सुप्रसन्न होतात. इंद्रियलंपट पुरुषावर देवताप्रसाद कधींहि होत नाहीं, अशी महाभारत ग्रंथ साक्ष देत आहे. शिश्नोदरपरायण, परवित्तापहारी व कठोर भाषण करणारे यांनीं प्रायश्चित्तें करून आपल्याला कितीहि धुवून घेतलें, तथापि देवता त्यांचे वाऱ्यासहि उभ्या रहात नाहींत. परंतु जे सत्यभाषी, कृतज्ञ, आणि स्वधर्मनिरत असतात, अशांशीं दे-

वतांचे संभाषणादि प्रकार होतात. शिबिराजा, नलराजा युधिष्ठिर इत्यादि जे सत्यवादी व जितेंद्रिय राजे होऊन गेले, त्यांजकडे इंद्रादि देवता व नारदादि महर्षि येऊन त्यांच्याशीं संभाषणादि प्रकार होत असत अशाबद्दल पुराणांतरीं पुष्कळ कथा आहेत.पापी पुरुषाला हा लाभ नाहीं.

प्रत्याहारापासून दुसरा लाभ मनाची प्रसन्नता हा आहे. जितेंद्रिय पुरुषाचें मन नेहमीं प्रसन्न असतें. तशी स्थिति इंद्रियांचे स्वाधीन राहणाऱ्या पुरुषाची नसते. कारण इंद्रियें विषयासक्त झालीं असतां अर्थात् विषय संपादन करण्याकडे त्या पुरुषाची प्रवृत्ति होते, आणि तेणेंकरून मनाला भगभग लागून तें क्लेशांनीं व्याप्त होतें. जितेंद्रिय पुरुषाची प्रवृत्ति विषयोपार्जन करण्याकडे होत नाहीं. म्हणून त्याचें मन निर्मल उदकाप्रमाणें सर्वदा शुद्ध व प्रसन्न राहतें.

तपःप्रवृद्धि हा प्रत्याहारापासून तिसरा फायदा आहे. तपःप्रवृद्धि हा पाया करून त्यावर आर्यधर्मातील सर्व आचारविचार बसविलेले आहेत. त्याचें निरूपण आतां करूं. जो जितेंद्रिय पुरुष असतो, त्याचें तप इंद्रियनिग्रहामुळें रोज रोज अभिवृद्धि पावतें; त्यालाच तपःप्रवृद्धि म्हणतात. इंद्रियांचा निग्रह करणें हेंच परमतप होय.

मनसश्चेंद्रियाणांच निग्रहः परमं तपः ॥
तज्ज्यायः सर्वधर्मेभ्यः स धर्मः पर उच्यते ॥ १

—स्मृति

मन आणि इंद्रियें यांचे जे विषय, त्यांपासून त्यांला परावृत्त करणें हेंच परम तप असून सर्व धर्मांमध्यें श्रेष्ठ धर्म हाच होय. जितेंद्रिय पुरुष जी जी तपादि क्रिया क-

रितो, ती ती क्रिया यथोक्त फलाची प्राप्ति करून देते हें तत्त्व फारच महत्त्वाचें असून आर्यधर्मातील अनेक प्रचलित गोष्टींशीं त्याचा दृढ संबंध आहे. उदाहरणार्थ आर्यलोकांतील विवाहपद्धति घेऊं. विवाहपद्धतीचे निर्णायक म्हणून जे जे सर्वमान्य ग्रंथ वेदकालापासून आजपर्यंत झाले, त्यांचा आधार घेतला असतां असें स्पष्ट कळून येईल कीं, आमच्या विवाहामुळें उत्पन्न झालेल्या सामाजिक स्थितीमध्यें इंद्रियांचा निग्रह जेणेंकरून साधेल अशीच पद्धति योजिलेली दिसते. स्त्रीपुरुषांचा संबंध घडावयाचा, तो सुद्धां अनेक नियमांनीं बद्ध केलेला असून तशा प्रकारचे नियम करण्यांत प्राचीन आर्यांचें आत्मशास्त्रनैपुण्य सहज व्यक्त होतें.

दैन्यसंक्षय हा प्रत्याहारापासून चवथा लाभ आहे. जे जितेंद्रिय पुरुष आहेत, त्यांच्यामध्यें दैन्य म्हणून कसें तें राहतच नाहीं, आणि राजे किंवा इतर धनिक जन यांच्या पुढें हात पसरून हांजी हांजी करण्याची त्यांला गरजहि पडत *नाहीं. भर्तृहरीनीं वैराग्यशतकांत म्हटल्याप्रमाणें दीन व क्षुधापीडित झालेलीं रडवीं पोरें अन्नासाठीं जिचें जीर्ण वस्त्र ओढीत आहेत, अशा आपल्या स्त्रीला जर पुरुषानें कधींहि पाहिली नाहीं, तर भीत भीत व कांपत श्रीमंतापुढें जाऊन उदरभरणासाठीं तो हांजी हांजीं कां करील बरें ? अर्थातच करणार नाहीं. अशा पुरुषाला दैन्य कसलेंच नाहीं. असो.

प्रत्याहारापासून पांचवा लाभ **दुर्तप्रवेश** म्हणजे धा-

* हिंदुस्थान देशाचें दारिद्र्य घालविण्याची ज्यांस इच्छा असेल त्यांनीं ही गोष्ट अ[illegible] लक्षांत आणावी.—**ब०ग० दाभोळकर.**

रणा, ध्यान व समाधि ह्या त्रयीमध्यें द्रुत म्हणजे तत्काळ प्रवेश होतो हा आहे. ह्याप्रमाणें प्रत्याहारापासून पांच लाभ आहेत. आतां अष्टांग योगांपैकीं पुढील अंग

धारणा

त्याचें विवेचन करावयाचें. धारणेपासून शेवटपर्यंत जीं अंगें आहेत, त्यांला एकंदर मिळून **संयम** अशी संज्ञा आहे. आर्यधर्मांतील अत्यंत उच्च व उदात्त अशी जी कल्पना, ती ह्या अंगांत दृष्टीस पडते. आर्यतत्त्वज्ञानाप्रमाणें शरीर म्हणजे अनेक देवतांचें व तीर्थांचें वसतिस्थान आहे. योग्याचे शरीरांत जमीन, समुद्र, पर्वत, ऋषि, तारका, तीर्थें, देवालयें, देवता वगैरे सर्व कांहीं आहेत. याविषयीं उपनिषदांत पुढील वचन आढळतें.

यावतीर्वै देवतास्ताः सर्वा वेदविदि ब्राह्मणे निवसंति ।

म्हणजे जितक्या म्हणून देवता आहेत त्या सर्व वेदज्ञ ब्राह्मणामध्यें राहतात. धारणा, ध्यान व समाधि ह्यांचें मुख्य तत्त्व असें आहे कीं, शरीरांतील अनेक चक्रांमध्यें, अनेक कमलांमध्यें व मर्मस्थानांमध्यें ज्या ज्या देवतांची भावना करावी, त्या त्या देवता योग्याला सिद्ध होऊन त्यांच्या आराधनेमध्यें योगी निमग्न असतात. धारणा म्हणजे काय, हें भगवद्गीतेंतील वचनांत स्पष्ट केलें आहे:—

यतो यतो निश्चरति मनश्चंचलमस्थिरं ।।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत ।। १

म्हणजे आध्यात्मिक, आधिदैविक आणि आधिभौतिक अशा प्रकारच्या विषयांवरून चंचल मन मोठ्या प्रयत्नानें काढून तें आत्म्याचे ठायीं निमग्न करणें ह्यास **धारणा** म्हणतात. मन एकदां विवक्षित ठिकाणीं स्थापन

केलें असतां तें जर फिरून विषयांकडे धांव घेऊं लागलें तर त्याचें निवारण करून त्याला पुनः धारणादेशांत नेऊन गुंतविणें हें परमधैर्याचें काम आहे. अभ्यासानें व सतत प्रयत्नांनीं तें साध्य होतें; व अशा प्रकारचे प्रयत्न प्रथम जरी साधले नाहींत, तथापि त्याबद्दल खेद कधींहि मानितां कामा नये, तर उत्साहपूर्वक मनाचा वारंवार निग्रह केला पाहिजे. योगाभ्यास करूं इच्छिणारांनीं पुराणांतरींच्या टिट्टिभ पक्ष्याच्या कथेचा कित्ता गिरविला पाहिजे. त्या टिटवी पक्ष्याचीं आंडीं समुद्रानें नेलीं, म्हणून तज्जातीयांनीं चंचुपुटांनीं विस्तीर्ण समुद्राचें पाणी आटविण्याचा प्रयत्न चालविला. तो प्रयत्न चालला असतां नारद मुनींचें तेथें सहज आगमन झालें, व त्यानीं तो प्रकार पाहून वैकुंठास जाऊन गरुडास पाचारण केलें. खगराज गरुड तेथें येऊन स्वपक्षांनीं समुद्र शोषूं लागला. तेव्हां तो निकर पाहून समुद्रानें नेलेलीं टिट्टिभाचीं अंडीं आणून दिलीं. ही कथा पुराणज्ञ वाचकांस अवगत असेलच. ह्या कथेंतील पात्रांचा साधक जो योगी त्याशीं कसा उत्कृष्ट मेळ बसतो तो पहा. वरील कथानकांतील जो टिट्टिभ पक्षी, तो साधक योगाभ्यासी समजावयाचा. समुद्रशोषण म्हणजे त्या टिट्टिभानें केलेला मनोनिग्रह होय. तेथें प्राप्त झालेले नारदमुनि म्हणजे साधकाची भक्ति आणि गरुड म्हणजे प्रत्यक्ष ईश्वर समजावयाचा. ध्यानाचा देश सोडून दुसरीकडे गेलेल्या चित्ताचें निवारण करण्यांत साधकानें कधींहि खेद करितां उपयोगीं नाहीं, हें तत्त्व वर लिहिलेल्या टिट्टिभ पक्ष्याच्या कथानकावरून घ्यावयाचें आहे. हा धारणाप्रयोग इतका कठिण

आहे कीं, तरवारीच्या धारेवर उभें राहणें सुद्धां सुलभ आहे, परंतु विक्षिप्तचित्त अशा पुरुषास धारणाप्रयोग करून राहणें अत्यंत दुर्घट आहे. साधकानें वारंवार दीर्घ प्रयत्न करून आपलें चित्त धारणादेशांत नेऊन स्थापन करण्यास शिकलें पाहिजे.

धारणाप्रयोगाच्या वेळीं योग्याचें मन कसें एकाग्र असलें पाहिजे, ह्याबद्दल योगशास्त्रांत चमत्कृतिजनक अनेक दृष्टांत दिलेले आहेत. एकादा मनुष्य हातांत तेलानें कांठोकांठ भरलेलें भांडें घेऊन शिडीवर चढत असला तर त्या वेळीं तें भांडें हालूं नये म्हणून त्याचें मन त्या भांड्याकडेसच जसें एकाग्र होतें, त्याप्रमाणें योगाभ्यासी पुरुष धारणादेशांत मन लावून समाधीच्या पायरीचें आरोहण करितो. धारणाप्रयोगाच्या अभ्यासांत, आपलें शरीर पंचभूतात्मक आहे, अशी पूर्ण भावना करून निरनिराळ्या अवयवांत निरनिराळ्या तत्त्वांची स्थापना करावयाची हा मुख्य अभ्यास आहे. पंचभूतांची वांटणी शरीरांत योगीजन पुढीलप्रमाणें करितात. (१) पायांपासून गुडघ्यांपर्यंत पृथ्वी तत्त्व, (२) गुडघ्यांपासून नाभीपर्यंत जल तत्त्व, (३)नाभीपासून हृत्कमलापर्यंत तेज म्हणजे अग्नि तत्त्व, (४) हृदयापासून भ्रूमध्यापर्यंत वायु तत्त्व आणि (५) भ्रूमध्यापासून शिखेपर्यंत आकाश तत्त्व, अशी पंचभूतात्मक भावना करून योगी आपल्या शरीराच्या ठायीं नवीन जगत् निर्माण करितात. ह्या पंचतत्त्वांत देवतांची स्थापना ऐणेंप्रमाणें करावीः—पृथ्वी तत्त्वांत सृष्टीची उत्पत्ति करणारा जो चतुर्मुख ब्रह्मा ह्याचें ध्यान करावें; जलतत्त्वामध्यें पीतांबरधारी नारायणाचें भजन क-

रावें; अग्नि तत्त्वांत त्रिलोचन महारुद्राची उपासना करावी; वायु तत्त्वांत सर्वज्ञ सर्वशक्तिमान् जो ईश्वर त्याची भक्ति करावी आणि आकाश तत्त्वामध्यें शुद्ध स्फटिकाप्रमाणें गौरवर्ण अशा महादेवाचें ध्यान करावें. अशा रीतीनें पायांपासून शिखेपर्यंत पांच भाग करून त्यांमध्यें देवतांची स्थापना करून त्यांची उपासना करण्यांत निमग्न असणें हाच समाधीचा खरा मार्ग आहे.

ध्यान

हें अष्टांग योगाचें सातवें अंग आहे. ध्यान हें समाधीचें केवळ द्वार होय. अन्य वृत्तींचा आश्रय न करितां चित्तवृत्तीचा तैलधारेप्रमाणें एकसारखा प्रवाह लावणें त्याला योगीजन **ध्यान** असें म्हणतात.

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ।

असें पांतजल सूत्रांत वचन आहे. त्याचा अर्थ वर लिहिला तोच आहे. हें ध्यान सगुण आणि निर्गुण ह्या दोन प्रकारचें असून त्यांत सगुण ध्यानाचे विष्णुध्यान, अग्निध्यान, सूर्यध्यान, भ्रूध्यान, आणि पुरुषध्यान असे पांच भेद आहेत. चतुर्भुज, शंखचक्रगदापद्मकिरीटकेयूरधारी, कमलनयन, श्रीवत्सांकितहृदय अशा साक्षात् विष्णूची मूर्ति ध्यानांत आणून तोच मी आहें अशी भावना करून ध्यानस्थ बसणें त्याला **विष्णुध्यान** असें म्हणतात. हें वैष्णवांचें उक्तध्यान आहे. शैव असतील त्यांनीं शंकराचें ध्यान करावें, शाक्तांनीं शक्तीची व गाणपतांनीं गणपतीची उपासना करावी.

अग्निध्यानः—हें ध्यान उपनिषदांमध्यें जें परमात्म-

स्वरूप वर्णन केलें आहे, त्याला धरूनच आहे. नाराय-णोपनिषदांत पुढील वचन आहे:—

नीलतोयदमध्यस्था विद्युल्लेखेव भास्वरा ॥
नीवारशूकवत्तन्वी सैषा भास्वत्यणूपमा ॥ १
तस्याः शिखायामध्ये परमात्मा व्यवस्थितः ॥

दिव्याची न हलणारी अशी जी शांत ज्योतिशिखा तिजमध्यें परमात्मा आहे असें मानून जें ध्यान करावयाचें, त्याला **अग्निध्यान** म्हणतात. तसेंच नीलमेघांमध्यें विजेसारखा चमकणारा, व 'नीवार' नामक जें तृणधान्य त्याच्या टोंकाप्रमाणें ज्याचें अणुरूप आहे अशा प्रकारचा जो वैश्वानर म्हणजे अग्नि, तो मीच आहें असें समजून ध्यान करणें हें अग्निध्यान होय. **सूर्यध्यानः**— हृदयामध्यें सर्व जगतास प्रकाश देणारा सर्व लोकांचा साक्षी सुवर्णमय भगवान् जो सूर्य तो मीच आहें असें जें ध्यान, त्यास सूर्यध्यान म्हणतात. **भ्रूध्यानः**—देहाचे मध्यभागापासून मस्तकापर्यंत स्थाणूप्रमाणें उभा राहिलेला, सर्व बाजूंनीं प्रकाशणारा व सर्व जगताचें कारण असा जो अंतरात्मा त्याच्या तेजोबिंबाचें भ्रूमध्यस्थानीं चिंतन करून तें बिंबस्वरूप मी आहें असें जें ध्यान त्यास भ्रूध्यान असें म्हणावें. **पुरुषध्यानः**—चंद्रमंडलापासून खालीं पडणारी जी अमृताची धारा त्याचें सिंचन ज्याच्या देहावर चाललें आहे, व पुष्ट, तेजोमय शरीरानें युक्त अशा पुरुषाचें हृदयकमलामध्यें चिंतन करून तो पुरुष मीच आहें असें जें ध्यान त्यास पुरुषध्यान असें म्हणतात. ह्या ध्यानामृताचा जे अनुभव घेतात, तेच खरे जीवन्मुक्त होत.

निर्गुण ध्यानाचा प्रकार योगशास्त्रांत असा सांगितला आहे कीं—एक, ज्योतिर्मय, आदिमध्यांतवर्जित, अरूप, अरस, अगंध, अमूर्त, सर्वजगद्रूप, व सर्वांच्या अंतर्बाह्य राहणारें असें जें सच्चिदानंदाचें विराट् स्वरूप तेंच माझें ब्रह्मस्वरूप आहे, अशा प्रकारचें जें ध्यान त्याला योगेश्वर **निर्गुणध्यान** असें म्हणतात.

ध्यानाचे प्रकार याहूनहि आणखी अनेक आहेत. परंतु त्यांपैकीं मुख्य मुख्य तेवढे एथें वर्णिले आहेत. ह्या प्रकारांनीं ध्यान केलें असतां पर्वतप्राय विस्तीर्ण पापराशींचा निःपात होतो. पापाचा क्षय झाला म्हणजे चित्तशुद्धि होऊन रजोगुण व तमोगुण यांचा लोप होतो, आणि केवळ शुद्ध सोन्याप्रमाणें सत्त्वगुणरूप अवशिष्ट राहतें, व अशी स्थिति झाली म्हणजे मग आत्मसाक्षात्कार होऊं लागतो. ध्यानबिंदु उपनिषदांत असें वचन आहे कीं,

स्वदेहमरणिं कृत्वा प्रणवं चोत्तरारणिम् ।।
ध्याननिर्मथनाभ्यासाद्देवं पश्येन्निगूढवत् ।। १

ज्याप्रमाणें दोन लांकडें एकमेकांवर घर्षण केलीं असतां त्यापासून अग्न्युत्पत्ति होते, त्याप्रमाणें आपले देहानें उपलक्षित जें मनरूप लांकूड, त्यावर ओंकारस्वरूप दुसऱ्या लांकडाचें ध्यानरूप मंथन केल्यानें परमात्मा जो देव त्याचा साक्षात्कार होऊं लागतो. साक्षात्कार होण्याइतकें ध्यान दृढ झालें म्हणजे मग मोक्षास फारसा उशीर लागत नाहीं.

विषयसुखांत निमग्न असणाऱ्या पुरुषांनीं ध्यानधारणा केली असतां त्यांला साक्षात्कार होऊन ते सन्मार्गास कसे लागतात ह्याबद्दल अनेक रमणीय कथा आहेत.

त्यांपैकीं विश्वंभरबावा साधूच्या कथेचें स्मरण विषयानुरोधानें एथें करणें अत्यंत इष्ट आहे. विश्वंभरबावा हे पराकाष्ठेचे स्त्रैण व रंगेल गडी होते. एकनाथासारख्या भगवद्भक्तांस ढोंगी म्हणून त्यांची ते नेहमीं निंदा करीत असत. कांहीं दिवसांनीं एकदां विश्वंभरबावा व एकनाथ यांच्या गांठीचा सुयोग आला, तेव्हां एकनाथानीं त्यांला असा प्रश्न केला कीं, ह्या जगांत अत्यंत विलोकनीय सुंदर व मोहक अशी तुला कोणती वस्तु वाटते तें सांग. त्या वेळीं विश्वंभरबावानीं ज्या सुंदर स्त्रीवर ते परमासक्त होते, तिचें नांव चट्कन् घेतलें. तेव्हां ती कशी आहे हें कळण्यासाठीं तिच्या एकंदर सौंदर्याचें वर्णन कर, असें एकनाथानीं सांगितलें. विश्वंभरबावा तिचें सौंदर्य वर्णन करूं लागले, परंतु त्यांला तें साधेना. म्हणून त्या स्त्रीकडे त्याला प्रत्येक वेळीं परत पाठवून तिच्या प्रत्येक अवयवाचें व अलंकाराचें साग्र ज्ञान करून येण्यास एकनाथ सांगत. असा सहा महिने उपक्रम चालला होता. ह्या सहा महिन्यांच्या दृढाभ्यासानें चमत्कार असा झाला कीं, ती स्त्री विश्वंभरबावांच्या ध्यानांत सर्वकाल मूर्तिमंत उभी राहिली. त्या ध्यानांत असतां त्या सुंदरीकडून विश्वंभरबावाला बोलावणें आलें होतें. परंतु त्यानीं सांगून पाठविलें कीं आतां तिकडे येऊं कशाला? तूं सर्वकाल मजपाशीं उभीच आहेस! अशा प्रकारें त्या मोहिनीचें ध्यान विश्वंभरबावांच्या ठायीं पूर्णपणें बाणलेलें जेव्हां एकनाथ महाराजानीं पाहिलें, तेव्हां तेंच ध्यान परमात्मस्वरूपीं लाव, असा उपदेश करून आत्मसाक्षात्काराचा अनुभव विश्वंभरबावांस करून दिला. त्यायोगें

ते ईश्वरभजनपरायण होऊन महान् साधु झाले. कवितारूपानें त्यानीं ज्ञानमार्गाचें निरूपण केलें तें ह्यानंतरच.

विश्वंभरबावांप्रमाणेंच, म्हशीची पराकाष्ठेची आवड असलेल्या एका पुरुषाची व योग्याची सुदैवानें एकदां गांठ पडली. त्या महिषीप्रिय पुरुषाला त्या योग्यानें महिषीचें नखशिखांत ध्यान करण्यास शिकवून तें ध्यान ठसल्यावर मग त्यास गाईचें ध्यान करण्यास सांगितलें; आणि तेंहि ठसल्यावर त्रिपाद् गायत्रीचें ध्यान करण्यास सांगून तद्द्वारा ब्रह्मस्वरूपाची ओळख करून दिली, अशीहि एक कथा आहे. ह्या कथा अविश्वसनीय नव्हत. अगदीं सत्य आहेत. ध्यानधारणेचा महिमाच तसा आहे. अनुभव घेण्यास मात्र लागावें, म्हणजे त्याची प्रतीति आल्यावांचून खचित राहणार नाहीं. असो.

ह्या आत्मसाक्षात्काराचे पातंजल योगशास्त्रांत दोन प्रकार सांगितले आहेत. त्यांपैकीं एक प्रकार असा कीं, (१) साधक पुरुषानें जिव्हेच्या अग्रभागीं चित्ताची एकाग्रधारणा केली असतां त्याला कांहीं काळानें दिव्यरसाची उपलब्धि होते, जिव्हेच्या मध्यस्थानीं चित्तधारणा केली असतां दिव्यस्पर्शाचा अनुभव येऊं लागतो, तसेंच जिव्हेच्या मूलदेशाचे ठिकाणीं चित्तधारणा केली असतां दिव्यशब्दाचा प्रत्यय होऊं लागतो. तालुस्थानी चित्ताची धारणा केली असतां दिव्यरूपाचा आणि नासिकाग्राचे ठायीं धारणा केली असतां दिव्यगंधाचा साक्षात्कार होतो. ह्या पांच विषयांपैकीं एकाचा तरी साक्षात्कार होई तोंपर्यंत योग्यानें ध्यानाचा अभ्यास करणें योग्य आहे. (२) दुसरा प्रकार असा कीं, निस्तरंग स-

मुद्राप्रमाणें शांत चित्त करून त्यांत सूर्य, चंद्र, एकादा तारा अथावा हिरा, मणि ह्यांचें ध्यान करावयाचें. असें ध्यान करीत असतां कांहीं दिवसांनीं हृदयामध्यें तेजाचा साक्षात्कार होऊं लागतो. व असें होतां होतां तो योगाभ्यासी परमात्मस्वरूपाचा साक्षात्कार होण्याला पात्र होतो. ह्या साक्षात्काराचे संबंधानें—

तमस्युपरते स्वांते तेजःपुंजं ददर्श सः ॥

असें वर्णन उद्दालक ऋषींचे आख्यानांत आहे. त्याचा अर्थ हाच कीं, धारणेच्या अभ्यासानें सर्व तमाचा नाश झाल्यानंतर हृदमामध्यें तेजःपुंजाचा अनुभव येऊं लागतो.

अगदीं अर्वाचीन योगी जे **विष्णुबावा** **ब्रह्मचारी** त्यानीं केलेल्या लोकमान्य **वेदोक्त धर्मप्रकाश** ग्रंथांत जो मानसपूजेचा सुगम प्रकार वर्णन केला आहे, त्याचा अभ्यास आईबापांनीं मुलांकडून करविला तर केवढा तरी लाभ होईल. तो मानसपूजेचा प्रकार असाः—एकांतस्थलीं, वृक्षाखालीं, किंवा देवालयामध्यें बसून आपापल्या नेहमींच्या पंचायतनांत असणाऱ्या पांच देवांपैकीं ललाटाच्या चार कोनांत चार व मध्यस्थानीं एक अशी पांच देवतांची स्थापना करावी, आणि नंतर आपण गंधपुष्पादिकांनीं देवाची प्रत्यक्ष पूजा करितों त्याप्रमाणेंच त्या मानसिक पंचायतनाची पूजा करीत आहों, अशी भावना करून त्या स्थितींतच कांहीं वेळ ध्यानस्थ बसावें. असा अभ्यास कांहीं दिवस चालला म्हणजे त्या मानसिक पूजेंतील धूपाचा ध्यानस्थाला खरोखरच वास येऊं लागेल. ब्रह्मचारी बुवांचें हें सांगणें अनुभवसिद्ध आहे. कोणाला एकाद्या वस्तूचा वास अतिशय अप्रिय असतो,

तो इतका कीं, ती वस्तु प्रत्यक्ष जरी त्याच्यापुढें नसली तरी तिच्या नुसत्या स्मरणानेंच एकाद्या वेळीं तो अप्रिय वास प्रत्यक्ष येत आहे असें त्याला वाटून उमाळे येऊं लागतात. ह्या गोष्टीचा अनुभव पुष्कळांला असेलच. हा दृढचिंतनाचाच परिणाम होय. मग त्याच दृढचिंतनानें योग्याला आत्मसाक्षात्कार होईल ह्याचें नवल कशाचें?

समाधि

हें योगाचें शेवटचें म्हणजे आठवें अंग होय. त्याचें निरूपण आतां करावयाचें. ज्या अवस्थेमध्यें आपलें मन ध्येय वस्तूच्या स्वस्वरूपाप्रत प्राप्त होऊन मननव्यापार विसरून जातें, व संकल्पविकल्परहित होऊन केवळ ध्येय वस्तूच्या स्वरूपामध्येंच तल्लीन होऊन जातें, त्या अवस्थेला महात्मे योगी **समाधि** असें म्हणतात. पातंजल योगशास्त्रांत याविषयीं पुढील वचन आहे.

तदेव अर्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ।

म्हणजे, आपलें मन समाधि अवस्थेमध्यें मनपणा विसरून सर्वकाल ध्येयाकार होऊन जातें. योगशास्त्रांत अनेक दृष्टांतांनीं हें सुव्यक्त केलेलें आहे, त्यांपैकीं कांहीं दृष्टांत एथें देऊं. ज्याप्रमाणें जलबिंदु समुद्रांत प्रविष्ट झाला असतां तन्मय होऊन जातो, त्याप्रमाणें मन हें ध्येय वस्तूंत शिरून तादात्म्य पावतें. दुसरा दृष्टांत मिठाचा. मीठ हें पाण्यांत टाकिलें तर तें आपलें रूप टाकून केवळ पाण्याचेंच रूप घेतें. त्याप्रमाणेंच आत्म्याचे ठिकाणीं प्रविष्ट झालेलें मन आपलें स्वरूप विसरून आत्म्याशीं तादात्म्य पावतें. समाधि अवस्थेमध्यें प्राण आणि मन यांचा लय होतो; जीवात्मा आणि परमात्मा यां-

चें ऐक्य होऊन समरसत्व होतें; व सर्व संकल्पांचा नाश होतो. हें समाधिवर्णन राजयोगाच्या रीतीचें असून राजयोगानेंच समाधि प्राप्त करून घेणें फार चांगलें. सद्गुरूनें महावाक्याचा उपदेश केल्याशिवाय ह्या समाधिस्थितीचा अनुभव येत नाहीं. प्रथमतः विषयांचा त्याग होणें दुर्लभ व त्याहूनहि तत्त्वज्ञान होणें हें फार दुर्लभ आहे; परंतु ह्या दुर्लभ गोष्टीहि सद्गुरूनें कृपा केली म्हणजे प्राप्त होतात. त्यावांचून मात्र होत नाहींत. या समाधि अवस्थेला योगशास्त्रांत "सहजावस्था" असेंहि म्हणतात. या अवस्थेमध्यें आत्मसाक्षात्कार होत असतो. त्याच्या पुढची सर्व सिद्धि अनुभवानें मिळावयाची आहे म्हणून त्याबद्दल आतां ज्यास्त विवरण नको.

आर्यशास्त्रांत वर्णिलेली ही जी श्रेष्ठ व अत्युत्तम अवस्था ती प्राप्त होण्यास ईश्वरानुग्रहाशिवाय दुसरें साधन नाहीं. ह्यावर अशी एक शंका येते कीं, जीव आणि शिव हे एकच आहेत, असें जर श्रुतिस्मृतींनीं विधान केलेलें आहे, तर साधक पुरुषानें ईश्वराची आराधना करावयाची ती कशाला? या शंकेचें समाधान असें आहे कीं, जीव आणि ईश्वर हे परमार्थदृष्टीनें जरी एकच आहेत तथापि जीवानें ईश्वराचें आराधन केलेंच पाहिजे. याविषयीं श्रीमच्छंकराचार्यांचें वचन असें आहे कीं

सत्यपि भेदापगमे नाथ तवाहं न मामकीनस्त्वम् ॥
सामुद्रोहि तरंगः क्वचन समुद्रो न तारंगः ॥ १

म्हणजे—जरी वैराग्यरूप बल प्राप्त झालें व वेदान्ताचा अभ्यास करून जीवशिवांचा भेद नाहींसा झाला, तथापि जीवानें ईश्वराला असेंच म्हणणें प्राप्त आहे कीं,

" मी तुझा आहें, परंतु तूं कांहीं माझा नाहींस." समुद्र आणि लाटा यांचा व्यावहारिक दृष्टांत ह्या ठिकाणीं चांगला लागू पडतो. लाटा जरी समुद्राच्या आहेत असें म्हणतां येतें, तथापि समुद्र त्या लाटांचा आहे, असें प्रतिपादन संभवत नाहीं. तेव्हां तात्पर्य असें कीं, जीवशिवांचें जरी परमार्थदृष्ट्या ऐक्य असलें तथापि जीवानें परमात्म्याचें आराधन केलेंच पाहिजे.

हें ईश्वराचें आराधन कसें करावें, ह्याबद्दल योगसूत्रांत प्रकार सांगितला आहे, तो असाः—साधकानें प्रणवाचा जप करावा. प्रणव म्हणजे ओंकार होय. हा ओंकार ईश्वरवाचक आहे. म्हणजे प्रणव आणि ईश्वर यांमध्यें वाच्यवाचक संबंध आहे. व्यवहारामध्यें एकाद्या मनुष्याचें नांव घेऊन त्याला हाक मारिली असतां तो येऊन जसा सन्निध प्राप्त होतो, त्याप्रमाणें ओंकाराचा एकसारखा जप चालविला असतां ईश्वर सन्निध होऊन सुप्रसन्न होतो. हा प्रणवाचा व ईश्वराचा वाच्यवाचक संबंध आजकालचा कांहीं नवीन नाहीं. तो अनादि संबंध आहे. आज आह्मीं तो संबंध वाणीनें व्यक्त करितों एवढेंच. पितापुत्रांचा संबंध पुत्रोत्पत्तीपासूनच जसा सिद्ध झालेला असतो, तसाच वरील संबंधहि सिद्ध आहे. पुत्र झाल्यावर पुढें हा अमक्या तमक्याचा मुलगा, किंवा अमुक तमुक हा त्याचा बाप हें फक्त वाणीनें मात्र उच्चारिलें जातें; तसाच संबंध ओंकार व ईश्वर यांचा आहे. ओंकाराचा विधिपूर्वक जप करून त्याच्या अर्थाचें चिंतन करणें हें ईश्वराचें परम आराधन होय. ओंकार शब्दाचा अर्थ श्रुतिस्मृतींनीं अनेक प्रकारें केला आहे;

परंतु त्या सर्वांत मांडूक्य उपनिषदांत केलेला अर्थ सर्व आचार्यांस व पंडितांस मान्य आहे. त्या अर्थाचें संक्षेपतः निरुपण एथें करूं. ओंकार शब्द अकार, उकार, मकार, आणि अर्धमात्रा एतद्रूप आहे. ह्यांपैकीं अकाराच्या अर्थापासून जागृत अवस्था, विश्व आणि विराट् स्वरूप हीं निष्पन्न होतात; उकाराच्या अर्थापासून स्वप्नावस्था, तैजस आणि हिरण्यगर्भस्वरूप हीं उत्पन्न होतात; मकाराच्या अर्थापासून सुषुप्ति अवस्था, प्राज्ञ आणि ईश्वर ह्यांची उत्पत्ति होते आणि अर्धमात्रेच्या अर्थापासून तुर्यावस्था साक्षी, आणि ब्रह्म हीं निष्पन्न होतात. ह्याप्रमाणें चारी मात्रांचा अर्थ चिंतन करितां करितां अकारांतून उकारांत, उकारांतून मकारांत, व शेवटीं मकारांतून अर्धमात्रेंत, ह्याप्रमाणें ओंकारामध्यें सर्व मनाचा लय करून पंचीकरण होतें. "विचारसागर" म्हणून हिंदी ग्रंथ आहे, त्यांत ह्याबद्दल उत्कृष्ट निरूपण केलेलें आहे; तें साधकांनीं पहावें.

ह्यावरून पाहतां सर्व मंत्रांमध्यें प्रणव (म्हणजे ओंकार) हा श्रेष्ठ मंत्र आहे. पराशरस्मृतींत म्हटलेंच आहे कीं—चारी वेद जरी मंत्ररूपच आहेत, तथापि त्या सर्वांमध्यें गायत्रीमंत्र उत्तम. त्याची उपासना ब्राह्मण, क्षत्रिय, आणि वैश्य ह्यांनीं अवश्य करावी, आणि शूद्रांनीं शिवपंचाक्षर म्हणजे " नमःशिवाय " एवढ्याच ओंकारविरहित मंत्राचा जप करावा. ओंकारमंत्र हा सर्व वेदांचें सार असल्यामुळें तो गायत्रीमंत्रापेक्षांहि श्रेष्ठ होय. छांदोग्य उपनिषदामध्यें असें वर्णन आहे कीं, ब्रह्मदेवानें सर्व जगाची उत्पत्ति करितांना प्रथम तीन लोक

निर्माण केले. त्या तिहींचें मंथन केलें, त्यांतून ऋक्, यजु, साम, हे तीन वेद निर्माण झाले. पुढें त्या वेदांचें मंथन केलें, त्यांतून भूः, भुवः, स्वः, ह्या तीन व्याहृति उत्पन्न झाल्या. पुढें त्या व्याहृतींचेंहि मंथन केलें, तेव्हां त्यांतून प्रणवरूप जो ओंकार तो उत्पन्न झाला. म्हणजे सर्वांचें सार ओंकार हें आहे. ह्या ओंकारस्वरूपानें सर्व वाणी ओतप्रोत भरून गेलेली असून त्या वाणीमध्यें सर्व जगत् ओतप्रोत भरून गेलेलें आहे, कारण वाणीशिवाय कोणत्याहि प्रकारची सिद्धि होत नाहीं. अर्थात् ओंकार हा सर्व जगद्रूप आहे असेंच सिद्ध होतें. म्हणून असा जो साररूप प्रणव (ओंकार) त्याचा जप करावा, व अर्थचिंतन करावें, म्हणजे ईश्वराची उत्कृष्ट आराधना होऊन आत्मसाक्षात्कार होऊं लागतो. तो झाला म्हणजे निष्कामबुद्धि होऊन ज्ञान प्राप्त होतें आणि शेवटीं मोक्षलाभ होतो.

एथपर्यंत योगाच्या अष्टांगांचें निरूपण झालें. आतां मनोलयाचें दुसरें साधन म्हणजे ज्ञान—ज्याला सांख्य असें म्हणतात, त्याचें निरूपण करावयाचें.

सांख्यज्ञान

मोक्षप्राप्ति होण्यास ब्रह्मज्ञानाशिवाय दुसरें साधन नाहीं असें श्रुतिस्मृतींत सांगितलेलें आहे. हें ब्रह्मज्ञान केवळ वेदान्तशास्त्राच्या श्रवणानें प्राप्त होत नाहीं. तर त्याला चित्ताची एकाग्रता अवश्य आहे. हें चित्तैकाग्र्य योगाभ्यासाशिवाय होत नाहीं, म्हणून ब्रह्मज्ञानास योगसाधन हा मुख्य उपाय सांगितला आहे. योगाभ्यासानें चित्तवृत्तींचा निरोध होऊन जसा मनोलय होतो, तसाच सम्यक्ज्ञान हा मनोलयाचा दुसरा उपाय आहे. ह्यालाच

गीताशास्त्रांत सांख्य असें म्हणतात. **सांख्यज्ञान ह्याचा अर्थ**—सम्यक् अवेक्षण म्हणजे योग्य रीतीनें पहाणें असा आहे. ह्या सांख्य ज्ञानाचा मथितार्थ असा आहे कीं, जो जो पदार्थ दृष्टिगोचर होतो व जो जो खरा असा इंद्रियांस वाटतो, तो तो पदार्थ जड व परप्रकाश असून मिथ्याभूत समजावा. तसेंच, जो जो परिच्छिन्न, तो तो अनात्मा व असत्य जाणावा. हें जें असत्य व मिथ्याभूत ज्ञान, त्याहून व्यतिरिक्त जें ज्ञान, तें स्वप्रकाश होय व त्याचा अनुभव साक्षित्वरूपानें येतो. अहंकार, मन आणि बुद्धि यांच्या योगानें जें जें खरें असें भासतें, तें असत्य व म्हणून मिथ्याभूत समजावें. एकटा साक्षी तेवढा खरा, हें जें आपलें साक्षिस्वरूप म्हणजे स्वस्वरूप, तें योग्य रीतीनें समजून घेऊन आपण तद्रूप रहावें, म्हणजे विश्वाचें भान न होतां पूर्ण विश्रांति प्राप्त होते. ज्याप्रमाणें रज्जूचे ठिकाणीं सर्पाचा भास होतो, किंवा शिंपीच्या ठिकाणीं रुप्याचा भास होतो, त्याप्रमाणेंच साक्षिस्वरूपाच्या ठायीं इतर ज्ञानाचा केवळ भास समजावयाचा. अशा प्रकारचें जें ज्ञान करून घेणें, त्यास **सम्यक् अवेक्षण** असें म्हणतात. अनादिकालापासून म्हणजे अनंत जन्मांपासून देहाच्या ठायीं उत्पन्न झालेली आत्मबुद्धि सहस्रावधि उपाय केले तरी दूर होत नाहीं. ती आत्मबुद्धि नष्ट झाली पाहिजे. व तिचा नाश झाल्यानंतर आत्मस्वरूपाच्या ठिकाणीं साक्षित्व दृढ झालें पाहिजे. अशी स्थिति झाली म्हणजे मग मुक्तीची इच्छा केली नाहीं, तरी ती आपण होऊनच माळ घालिते ! आत्म्याचे ठिकाणीं ज्याला आत्मता भासूं लागते, तोच खरा मुक्त

समजावयाचा. योगवासिष्ठ ग्रंथांत म्हटलेंच आहे कीं:—

देहात्मज्ञानवत् ज्ञानं देहात्मज्ञानबाधकं ॥
आत्मन्येव भवेद्यस्य स नेच्छन्नपि मुच्यते ॥ १

म्हणजे देह हाच आत्मा अशा प्रकारचें जें पुरातन काळापासून दृढ झालेलें ज्ञान; तें ज्ञान आत्मज्ञानाला बाधक होतें. म्हणजे देह हाच आत्मा असें समजणारे जे आहेत, त्यांला आत्मविषयक ज्ञान कधींहि होत नाहीं. तसेंच, आत्म्याचे ठायीं आत्मत्वाचें ज्ञान म्हणजे आपला आत्मा कोणता, ह्याचें खरें ज्ञान ज्याला झालें आहे, त्याची इच्छा नसली, तथापि तो मुक्त होतो. हें आत्मज्ञान पूर्ण ठसलें म्हणजे अर्थात् मनाचा लय होऊन त्यावर उठलेली संसाररूप इमारतहि नाहींशी होते.

एथपर्यंतच्या विवेचनांत योगाभ्यासानें मनोलय होतो आणि सांख्यज्ञानानेंहि मनोलय होतो हे दोन मार्ग दाखविण्यांत आले, परंतु त्या दोहोंतहि श्रेष्ठ मार्ग कोणता हें पाहिलें पाहिजे. सांख्यज्ञानानें ज्या प्रकारचा पक्का मनोलय होतो, तसा मनोलय योगाभ्यासानें कधींहि होत नाहीं. कारण त्याची शाश्वती नसते. योगबलानें जोंपर्यंत चित्तवृत्ति निरोधित असते, तोंपर्यंतच मन मूर्च्छित होतें. परंतु त्या चित्तवृत्तींचें व्युत्थान झालें कीं लगेच घडी उलटते, म्हणजे जगाच्या सत्यत्वाचा भास होऊं लागतो. आणि तो भास होऊं लागला म्हणजे सुखदुःखाचें लचांड पाठीशीं लागतें, कारण प्रारब्धकर्म कधीं चुकत नाहीं. तें भोगलेंच पाहिजे, असा श्रुतिस्मृतींचा सिद्धांत आहे. ही स्थिति योगाभ्यासानें केलेल्या मनोलयाची झाली. सांख्यज्ञानानें असें होत नाहीं. सम्यक् ज्ञानप्राप्ति ज्या पुरु-

षाला झाली आहे, त्याला कदाचित् प्रपंचाचा भास झाला, तथापि सुखदु:खें त्याला भोगावीं लागत नाहींत. कारण सांख्यज्ञानाचें मुख्य प्रमेयच असें आहे कीं, सुखदु:खादि जीं प्रारब्धकर्में आहेत, तीं भोगण्याचा फक्त वांटेकरी देह आहे. देहाच्या माथीं मात्र तीं बसतात. अकारी जो आत्मा, त्याच्यावर त्यांचा अंमल चालत नाहीं. तात्पर्य, खरें आत्मज्ञान झालें असतां प्रारब्धाच्या योगानें होणारी सुखदु:खें निश्चयेंकरून टळतात. ह्यास्तव सांख्य म्हणजे आत्मज्ञान, त्यानें मनोलय करण्याचा मार्ग हाच योगमार्गानें चित्तवृत्तींचा निरोध करण्यापेक्षां श्रेष्ठ मानिलेला आहे.

मंदबुद्धि व अशुद्ध चित्त असेल तर ज्ञानग्रहण होत नाहीं. आणि ‘ तत्त्वमसि ’ ह्या महावाक्याचा अर्थ त्या अशुद्ध चित्तांत प्रवेश करीत नाहीं. गुरूचे श्रम मात्र व्यर्थ होतात. आत्म (सांख्य) ज्ञानास तीक्ष्णबुद्धीचीच विशेष अवश्यकता आहे. तीक्ष्णबुद्धीचे ठायीं गुरुमुखानें सांगितलेला महावाक्याचा अर्थ योग्य रीतीनें प्रतिबिंबित होतो. यास्तव जर मंदबुद्धि असेल, आणि महावाक्याचा अर्थ ग्रहण करण्याची बुद्धींची योग्यता नसेल, तर प्रथम योगाभ्यास करून मनोलय करावा असें श्रुतींनीं सांगितलें आहे. योगानें चित्ताचा निरोध करून बुद्धीला तीक्ष्णता प्राप्त झाली असतां निदिध्यासन योग्य रीतीनें होऊं लागतें. निदिध्यासन ही आत्मज्ञानाची तिसरी पायरी आहे. त्याच्या अगोदरच्या दोन पायऱ्या म्हटल्या म्हणजे श्रवण आणि मनन ह्या आहेत. योगाभ्यास केल्यानंतर मग महावाक्याचा बोध करितांना गुरूला फा-

रसे प्रयास पडत नाहींत. व निदिध्यासन उत्कृष्ट होऊं लागतें. असो. मनोलय प्रकरण एथें संपलें. आतां महावाक्याचा उपदेश होऊन साधकानें निदिध्यासन जरी सुरू केलें, तरी पूर्वकर्मांच्या संस्कारानें अनेक वासनांचा कल्होळ उठतो, व तेणेंकरून मनाची एकाग्रता नाहींशी होते. यास्तव मनोलय झाल्यानंतर पुढें आड येणाऱ्या त्या वासनांचा उपशम करण्याचा प्रयत्नहि करावा लागतो. त्या प्रयत्नाला " वासनोपशम " ही संज्ञा आहे. त्याचें निरूपण पुढील प्रकरणापासून करण्यांत येईल.

प्रकरण नववें

वासनोपशमन

पुण्यस्य फलमिच्छंति पुण्यं नेच्छंति मानवाः ॥
न पापफलमिच्छंति पापं कुर्वंति यत्नतः ॥ १

—जीवन्मुक्तिविवेक

आर्यतत्त्वज्ञानांत मनोलयानंतर वासनोपशमन हें प्रकरण आहे. मनोलय आणि वासनोपशमन हीं दोन्ही ज्याला साधलीं, तो केवळ जीवन्मुक्त होय. आत्मानात्मविचार केल्याशिवाय वासनांचा उपशम होत नाहीं. ह्यास्तव अगोदर आत्मा कोणता, आणि अनात्मा कोणता ह्याची निवड करितां आली पाहिजे. ह्या दोहोंतील भेद कळण्याकरितां सर्वदा आत्मविचार करावा लागतो व आ-

त्म्याचे ठिकाणीं दृढ निर्धार धरावा लागतो. असा निर्धार झाला म्हणजे अनात्मा व्यक्त होऊन तो निःसार व फोलकट असाच भासूं लागतो. मुख्य आत्मविचार म्हणजे हाच कीं,—स्थूलदेह, लिंगदेह किंवा कारणदेह ह्या तिहींपैकीं मी कोणीहि नव्हें, त्याप्रमाणेंच शरीरांतर्गत अस्थि, मज्जा, मांस आणि सप्तधातु ह्याहि मी नव्हें, इंद्रियेंहि मी नव्हें, मी म्हणून जो तो केवळ इंद्रियांला चालन देणारा आहे, बुद्धि, अहंकार वगैरे मी नसून त्यांला प्रकाश देणारा मी आहें. ह्या प्रकारेंकरून निषेधरूपानें वर्णन केलेला जो मी, तो कोण? हा जो दृढविचार करणें, त्याला **आत्मविचार** म्हणावयाचें. हा विचार पूर्ण ठसला म्हणजे कल्पनारूपी वृक्षाचा तात्काळ अंत होतो. अविद्येचें म्हणजे अज्ञानाचें हनन करण्यास समर्थ असा एक आत्मानात्मविचारच आहे.

जगामध्यें ज्या ज्या म्हणून विद्या व कला प्रचलित आहेत, त्या सर्वांत अध्यात्मविद्या ही श्रेष्ठ होय; योगी लोक ह्या विद्येलाच मोठा मान देतात. न्याय, वैशेषिक, सांख्य अशा दर्शनांला ते अनात्म दर्शनें म्हणतात. त्या दर्शनांचा अभ्यास अध्यात्मविद्येस साहाय्यभूत होऊन बुद्धि सूक्ष्म होते, एवढ्याचकरितां करावयाचा. आत्मविचार हा अध्यात्मविद्येंत राजा असून तो सर्व विद्यांचा मुकुटमणि आहे. आत्मविचार हेंच काय तें मुख्य ज्ञान, असें ज्ञानी तत्त्ववेत्ते म्हणतात. ज्ञेय म्हणून जें, तें मग ज्ञानाच्या पोटीं सांपडूं लागतें. ज्ञेय शब्द एथें 'निर्मलब्रह्म' वाचक समजावयाचा. अशा प्रकारचें जें ज्ञेय, तें इक्षुरसाच्या ठायीं जसा गोडपणा, किंवा मद्यामधील मा-

धुर्य, त्याप्रमाणें आत्मज्ञानाच्या पोटीं सांपडतें. गुळाच्या ठायीं जशीं गोडी आहे, किंवा क्षारोदकामध्यें जसा खारटपणा आहे, त्याप्रमाणें शब्दाच्या पोटीं अर्थचातुर्य असतें. गुरुचरणांचा लाभ झाल्याशिवाय हें कळत नाहीं. लांकडांच्या पोटीं जसा अग्नि, तंतूमध्यें जसा पट, आणि मातीच्या घटांत जशी मृत्तिका असते, तसेंच आत्मज्ञानामध्यें ज्ञेय हें ब्रह्मरूप असतें, असें प्रतिपादन योगशास्त्रांतील व वेदान्तशास्त्रांतील पूर्ण अनुभवी व ज्ञानी लोकांनीं केलेलें आहे.

सर्व इंद्रियांस चेतनायुक्त करणारा तो कोण? बुद्धि, अहंकार इत्यादिकांस सचेतन करणारा कोण? पूर्ण निद्रा झाल्यानंतर

सुखमहमस्वाप।

म्हणजे, मला स्वस्थ झोंप लागली असें म्हणणारा तो कोण? अशा प्रकारचे वेदान्तशास्त्रांतील जे गूढ प्रश्न, त्यांविषयीं श्रीमद्वासिष्ठानीं उत्कृष्ट प्रतिपादन केलें आहे. मनुष्य कोणताहि विचार मनांत आणून पाहिजे तें कार्य करितो; अशा वेळीं त्याला प्रवृत्त करणारा कोण असावा? असा प्रश्न निघाला. तेव्हां एकानें सांगितलें कीं, सर्वांस प्रकाश देणारा जो सूर्य, तोच त्याला प्रवृत्त करणारा होय. त्यावर आशंका निघाली कीं, सूर्य जर चेतना देतो, तर सूर्यास्त झाल्यानंतर मग चेतना उत्पन्न करणारा व कार्यास प्रवृत्त करणारा कोण? ह्यास उत्तर चंद्र, त्याचे अभावीं तारागण, त्याचे अभावीं अग्नि, त्याचे अभावीं मन अशीं उत्तरें येतात. परंतु त्या उत्तरांनीं पूर्तता होत नाहीं. ह्या वादाचा निर्णय जो योगवासिष्ठांत

केला आहे, तोच शेवटपर्यंत टिकतो. तो निर्णय म्हणजे साक्षिरूप आत्मा, तोच सर्व अंतर्बाह्य वस्तूंचें प्रकाशन करितो, हा होय. सर्वेंद्रियांस व रूपवंत पदार्थांस प्रकाश देणारा साक्षि हाच होय. अंतर्यामींचीं सुखदु:खें पाहणारा साक्षी तोच, आणि "सुखमहमस्वाप" असें म्हणणारा साक्षीहि तोच होय. ह्या साक्षिस्वरूपामध्यें जातिभेद, वर्णाश्रम, मी आमक्याचा बाप, आमका माझा मुलगा अशा तऱ्हेचें ज्ञान मुळींच नसतें.

न वर्णा न वर्णाश्रमाचारधर्मा:।
न माता पिता वा न देवा न लोका: ॥

असें निर्वाणदशकांत सांगितल्याप्रमाणें, वर्ण, वर्णाश्रम, आचारधर्म हीं आत्मसाक्षात्कारांत भासत नाहींत. तसेंच या अवस्थेंत माता, पिता, देव, लोक यांचेंहि भान होत नाहीं. ह्या वेळची आत्म्याची अवस्था म्हणजे शुद्ध चैतन्यमय होय. अशी स्थिति झाली म्हणजे मग वासना टिकणार तरी कशा ? त्यांचा क्षय होतो. सर्व दृश्यमान् पदार्थ मिथ्या आहेत असें ज्ञान झालें म्हणजे वासना वर डोकीं करूं शकत नाहींत. वासना कधींच उत्पन्न होऊं नयेत म्हणून वसिष्ठानीं रामबाण उपाय सांगितला आहे तो असा:—

यस्य मौर्ख्यं क्षयं यातं सर्वं ब्रह्मेति भावनात् ॥
नोदेति वासना तस्य प्राज्ञस्यांबुर्मतिर्मरौ ॥ १

—योगवासिष्ठ

म्हणजे, सर्व ब्रह्म आहे अशी भावना झाली म्हणजे मौर्ख्याचा—अर्थात् अज्ञानाचा—नाश होतो व मग अंतर्यामीं वासनेचा उदयच मुळीं होत नाहीं. मारवाड देशांत

प्रवास करीत असलेला वाटसरू मार्गानें चालला असतां एथें कोठें पाणी मिळेल ही कल्पनाहि त्याच्या मनांत येत नाहीं. कारण मारवाड देश निर्जल आहे, हें ज्ञान त्याला झालेलें असतें. याप्रमाणेंच 'सर्वं ब्रह्म' अशी भावना झाली म्हणजे अज्ञानास जागाच रहात नाहीं. वासनेचा नायनाट होऊन जातो. वासना म्हणजे पूर्व जन्मांतील धर्माधर्म संस्कार होय. पाप व पुण्य हे ह्यांचेच अंकुर असून, विषयापेक्षा होणें तीच वासना. जो वासनांचा त्याग करितो तो प्रारब्धाचा क्षय करितो. व ' देहोहं ' हा अभिमान जे धरितात, त्यांस सुखदुःखाची बाधा होते. ज्ञान्यांला सुखदुःखाची उपाधि होत नाहीं, कारण ते दोन्ही सारखींच मानितात. श्रीमद्भगवद्गीतेंत म्हटलें आहेः—

दुःखेष्वनुद्विग्नमनाः सुखेषु विगतस्पृहः ।।
वीतरागभयक्रोधः स्थितधीर्मुनिरुच्यते ।। १

म्हणजे, दुःख प्राप्त झाल्यास ज्याचें मन उद्विग्न होत नाहीं, आणि सुखप्राप्ति झाल्यास तद्विषयींचीहि ज्यास इच्छा नाहीं, व कोणत्याहि वस्तूविषयीं प्रेम, भय, आणि क्रोध हीं ज्याचीं नष्ट झालीं असून बुद्धि ठिकाणावर असते त्यास मुनि असें म्हणतात. मुनि शब्दाचा अर्थ श्रुतींत व अन्य ग्रंथांत फार व्यापकतेनें दिला आहे. **मनुते स मुनिः** । म्हणजे जो सर्वदा मनन करितो तो मुनि, ब्रह्मवेत्ता व ज्ञानी होय. योगाभ्यासानें प्रारब्धाचा नाश कसा होतो, ह्याबद्दल निरूपण पूर्वींच झालें आहे. योगसामर्थ्यानें प्रारब्धाचा भोग भोगणें फार कठिण जात नाहीं. भोग भोगून टळतात किंवा भोगार्थ सुखदुःखें प्राप्त झालीं, तरी त्यांचें भान होत नाहीं. तेव्हां पूर्व जन्मां-

तील संस्कार नाहींसें करून व योगाभ्यास करून वासनांचा नाश करितां येतो हें सिद्ध होतें.

वासनांचा उपशम होण्याकरितां पूर्वी अनेक उपाय सांगितले. त्या सर्वांचा राजा वसिष्ठऋषीनीं सांगितला आहे तो असाः—

साधुसंगमसच्छास्त्रपरो भवसि सन्मते ॥
तद्दिनेनैव नो मासैः प्राप्नोषि परमां श्रियम् ॥ १

—योगवासिष्ठ

म्हणजे, ज्या दिवशीं सत्समागम आणि सच्छास्त्र ह्याविषयीं तत्पर होशील, त्या दिवशींच सद्बुद्धीतें पावशील. तसें होण्याला कांहीं माहिने नकोत. तात्पर्य असें आहे कीं, वासनांचा जोर कमी होण्यास शुद्धबुद्धि पाहिजे. ती शुद्धबुद्धि सद्गुरुमुखानें महावाक्याचा बोध झाला म्हणजे तत्काल उत्पन्न होते. श्रुतींचा मुकुटमणी जीं उपनिषदें त्यांतील सिद्धांत हेंच सच्छास्त्र होय. सच्छास्त्रश्रवणानें अखिल सृष्टि ब्रह्ममय होऊन जाते. मग वासना कोठून उत्पन्न होतील ! वासनोपशमाविषयीं श्रीमद्वसिष्ठानीं आणखी एक उपाय सांगितला आहे तो ऐणेंप्रमाणेंः—

असंगव्यवहारित्वाद्भवभावनवर्जनात् ॥
शरीरनाशदर्शित्वाद्वासना न प्रवर्तते ॥ १

—योगवासिष्ठ

जगांतील सर्व व्यवहार करावेत, परंतु त्यांमध्यें मन गुंतवून न नेणें ह्याला असंग असें म्हणतात. असंगपणें वर्तन केलें असतां कोणत्याहि कार्याचें कर्तृत्व किंवा भोक्तृत्व आपणांस चिकटूं पहात नाहीं व आपले हातून जरी कर्में घडलीं, तरी आपण आकाशाप्रमाणें त्यांपासून

अलिप्त राहतों. तसेंच भव म्हणजे प्रपंच, त्या प्रपंचा-मध्यें खरेपणा आहे असें कधींहि मनांत आणूं नये; म्हणजे असत्य जो प्रपंच, तो सत्य आहे असें मानूं नये. कारण ब्रह्म तेवढें सत्य असून प्रपंच मिथ्या आहे. हा महासिद्धांतच आहे. त्याचप्रमाणें शरीराचा नाश केव्हां होईल ह्याचा नेम नाहीं असा नेहमीं पोटीं विवेक असावा. शरीर हें परिणामीं नाशवंत आहे, याबद्दल उपपादन पूर्वीं पुष्कळ झालेंच आहे. ज्याच्या अंतःकरणामध्यें तीव्र वैराग्य उपजलें आहे व ज्यानें आत्मानात्मविवेक केला आहे, त्यासच क्षणोक्षणीं होणारा शरीराचा नाश दिसतो. तेव्हां ह्या तिन्ही उपायांनीं म्हणजे—सर्व व्यवहार असंगपणें केल्यानें, प्रपंच मिथ्या मानिल्यानें, आणि शरीरनाशाचा विचार नेहमीं मनांत बाळगिल्यानें वासनांचा पूर्ण क्षय होऊन फिरून त्याला अंकुर सुद्धां फुटत नाहीं. "सर्व ब्रह्म" ह्या भावनेचा अभ्यास नेहमीं करीत असावा. भावनेच्या जोरानें कसे अद्भुत प्रकार घडतात ह्याचा निर्देश पुढील वचनांत केला आहे.

दृढभावानुसंधानाद्विमूढा अपि राघव ॥
विषं नयन्त्यमृतताममृतं विषतामपि ॥ १

—योगवासिष्ठ

कोणत्याहि पदार्थाची दृढभावना केली असतां मूर्ख मनुष्य सुद्धां तदाकार होऊन जातो. विषाच्या ठिकाणीं अमृताची भावना जर केली; तर त्यापासून कांहीं अपकार होत नाहीं; तसेंच अमृताच्या ठिकाणीं जर विषाची भावना केली तर विषाचे परिणाम अनुभवास येतात. कोणा एकाला सर्पानें दंश केला. त्या वेळेस त्याला एकानें सां-

गितलें कीं, अरे, तुला सर्पानें दंश कोठें केला आहे? विंचवानें दंश केला आहे. त्याबरोबर असा चमत्कार झाला कीं, सर्प चावला म्हणून जें भय उत्पन्न झालें होतें, तें तत्काळ नाहींसें होऊन त्याचें मरण चुकलें. ह्याप्रमाणेंच एकास विंचू चावला असतां दुसऱ्यानें त्याला सर्प चावला म्हणून सांगितलें त्यामुळें झालें काय, कीं सर्प चावला ह्या भावनेच्या ध्यासानें तो खरोखरच मरण पावला. लहान मुलास बाऊ आला असें सांगितल्याबरोबर त्या मुलाचा आक्रांत होतो. त्याप्रमाणें कीटकाचे भृंग होऊन उडूं लागतात. हा सर्व भावनाप्रकार झाला. हाच भावनाप्रकार देहाचे ठिकाणीं लाविला असतां कसा प्रकार होतो हें पुढील वचनावरून स्पष्ट होईल.

सत्यभावेन दृष्टोऽयं देहो देहो भवत्ययम् ॥
दृष्टस्त्वसत्यभावेन व्योमतां याति देहकः ॥ १

—योगवासिष्ठ

आपला आत्मा तोच देह असें मानूं लागलें म्हणजे देहच आत्मा बनून जातो; परंतु देह हा आत्मा नव्हे असा निश्चय झाला म्हणजे देह असत्य वाटूं लागतो. देह असत्य वाटूं लागला म्हणजे भय, दुःख इत्यादि जे विकार ते उत्पन्न होत नाहींत. याकरितां मी देह आहें अशा प्रकारची बुद्धि टाकून द्यावी म्हणजे वासना उत्पन्न होत नाहींत. आत्म्याचे ठिकाणीं देहबुद्धि झाली असतां स्वस्वरूपावर आवरण पडून त्याचा अनुभव येत नाहीं. या ठिकाणीं अशी शंका उत्पन्न होते कीं, जर आपण सर्व व्यवहार देहाच्या साहाय्यानें करितों, आणि तो देह आपला कोणीच नाहीं अशी भावना केली, तर मग करावें

तरी काय? ह्या शंकेचें समाधान श्रीमद्वसिष्ठानीं केलें आहे तें असें:—

ब्रह्मैकं भावयन्साधुः शांतस्तिष्ठन्गतव्यथः ॥
यतस्तेऽसावहंभावः स्वयमेव विनश्यति ॥ १

—योगवासिष्ठ

ह्याचा अर्थ असा आहे कीं, शास्त्रश्रवणानें प्रपंच मिथ्या व ब्रह्म सत्य अशी स्थिति झाली असतां काम, क्रोध इत्यादि उर्मि लयास जातात. बुद्धीमध्यें शांति हा गुण वास्तव्य करितो व विपरीत भावना नष्ट होतात. प्रपंचाचें भान झालें नाहीं म्हणजे राग, द्वेष हेहि मावळतात व सुखदुःखाची व्यथा नाहींशी होते. अशी स्थिति झाली असतां देहाच्या ठिकाणीं अनेक जन्मांपासून दृढ झालेला जो अहंभाव तो नष्ट होतो. अंतःकरण स्वस्थ झालें असतां द्वैतदुःखाची तळमळ रहात नाहीं. व चोहोंकडे आनंद पसरलेला आहे असा अनुभव येतो. मग तेथें वासना कोठून उत्पन्न होणार?

प्रकरण दहावें

आत्ममनन

प्रत्यगर्थमनालिंग्य न परागर्वार्ति किंचन ॥
विज्ञानं जायते यस्मादात्मोपास्तिः सदा ततः ॥ १

—योगवासिष्ठ

मन आणि वासना हीं जागृत असतां स्वस्वरूपप्राप्तीला विघ्नें कशीं येतात हें पूर्वी सांगितलेंच आहे. तीं

विघ्नें म्हणजे असंभावना. सद्गुरुदर्शन जरी झालें, त्यानीं महावाक्याचा उपदेश जरी केला, सर्व जगत् मिथ्या व ब्रह्म सत्य असें जरी कळलें, तथापि अनेक जन्मांच्या उपाधीमुळें विश्व सत्य असेंच वाटूं लागतें. ही मनाची व वासनेची करणी होय. म्हणून त्यांचा उपशम श्रवणाशिवाय कधीं होणार नाहीं. श्रवणाशिवाय कितीहि उपाय केले तरी ते व्यर्थ होत. श्रवणाचे योगानें वेदवाक्य प्रमाणभूत आहे अशी खात्री होते. वेदान्तशास्त्राच्या श्रवणानें प्रमाणासंभावना तत्काळ नाहींशी होऊन सर्व सृष्टींतील व्यापारांची सोपपत्तिक जुळणी एका श्रुतींत आहे, इतर कोठेंहि नाहीं अशी खात्री होते. यास्तव श्रवण करावें म्हणून वारंवार वसिष्ठानीं सांगितलें आहे. तसेंच वेद ज्याप्रमाणें प्रमाणभूत आहेत, त्याप्रमाणेंच आपले गुरु देखील प्रमाणभूत आहेत, अशी श्रवणानें खातरी होते. जशी ईश्वरावर श्रद्धा व भक्ति, तशीच गुरूवर श्रद्धा व भक्ति असली पाहिजे.

यस्य देवे पराभक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ ॥
तस्यैते कथिता ह्यर्थाः प्रकाश्यंते महात्मनः ॥ १

—श्वेताश्वतर

ह्याचा अर्थ—ज्याची परमेश्वरावर विमल भक्ति आहे व जशी परमेश्वरावर तशीच गुरुवरहि भक्ति असते, असा जो महात्मा पुरुष, त्याला वेदोक्त सिद्धांत आरशासारखे स्पष्ट दिसतात. श्रवणाच्या योगानें प्रमाणासंभावना नाहींशी होऊन वेद आणि गुरु सांगतात तें खरें अशी भावना झाली व सर्व ब्रह्म आहे आणि प्रपंच मिथ्याभूत आहे असें जरी समजलें, तरी ती गोष्ट स्वानुभवाला न

आल्यामुळें प्रमेयासंभावना उत्पन्न होते. प्रमेयासंभावना म्हणजे 'मी ब्रह्म कसा?' ह्याची शंका उत्पन्न होणें. ही शंका निवारण करण्याकरितां आत्ममननाकडे प्रवृत्ति झाली पाहिजे. व आत्ममनन प्रकरणाचा उद्देश तरी तोच आहे. नानाप्रकारच्या युक्ति करून आत्म्याचें जें अनुचिंतन करावयाचें त्यालाच **आत्ममनन** असें म्हणावयाचें. आत्ममननाच्या योगानें आत्मानुभव कसा घडावा ह्याबद्दल वासिष्ठानीं पुढील उपाय सांगितला आहे.

शुद्धो निरंजनोऽनंतो बोधोहं प्रकृतेः परः
चेष्टमानामिमं देहं पश्याम्यन्यशरीरवत् ॥ १

—योगवासिष्ठ

—मी शुद्धबुद्ध आहें, म्हणजे स्वप्रकाश आहें; तथापि सूर्यावर अभ्रपटलें जशीं येतात तशा मला उपाधि कांहीं-एक नसून मी निरुपाधिक आहें, अशी भावना करावी. तसेंच देश, काल व वस्तु या तिहींनीं अखिल पदार्थ परिच्छिन्न आहेत, तसा मी नसून अनंत आणि सर्वव्यापक आहें. त्याप्रमाणेंच मी ज्ञानस्वरूप आणि स्वयंबोध आहें. मी प्रकृतीचा नियंता जरी आहें, तरी तिच्याहून भिन्न आहें. व इतरांचे देह नानातऱ्हेचे व्यापार करितांना आपण पाहतों, त्याप्रमाणेंच पूर्वसंस्कारेंकरून अनेक कर्में व व्यवहार करणारें हें आपलें शरीर आपल्याहून भिन्न आहे असें पाहण्याचा अभ्यास करावा. अशा रीतीनें मी फक्त साक्षीभूत आहें, कोणतेंहि कर्म करणारा मी नव्हें, अशी जी नाना युक्तींनीं भावना करणें त्यालाच आत्ममनन म्हणावयाचें. आत्मबोध होण्यास वसिष्ठानीं भावनेचे आणखी प्रकार सांगितले आहेत ते असेः—

आपद्यचलचित्तोस्मि जगन्मित्रच संपदि ॥
भावाभावविहीनोऽस्मि तेन जीवाम्यनामयम् ॥ १

—योगवासिष्ठ

म्हणजे—नानाप्रकारचीं संकटें जरी प्राप्त झालीं. तथापि माझें चित्त गडबडत नसून मी स्वस्वरूपस्थ आहें; कारण आपत्ति ज्या येतात, त्या देहवंताला येतात. परंतु मी तर देह व इंद्रियें याहून भिन्नच आहें. मग त्या आपत्ति मला पीडा कशाला करतील? अशी भावना करावी. त्याप्रमाणेंच दैववशात् संपत्ति प्राप्त झाली तर " वसुधैव कुटुंबकं " ह्या न्यायानें जगाशीं वर्तन ठेवावें. संपत्तीच्या गर्वानें चढून गेला आहे असें मात्र होऊं नये. ह्याला व्यवहारांतील पर्वताचा व समुद्राचा दृष्टांत लागू पडतो. कितीहि झंझावात सुटला तरी त्यानें पर्वताचें स्थैर्य कधीं नष्ट होत नाहीं. तसेंच वर्षाकाळीं कितीहि पर्जन्य पडला तथापि समुद्र उचंबळून वर जात नाहीं. तद्वत् अशा पुरुषाचें चित्त, संपत्ति व विपत्ति ह्या दोन्ही अवस्थांमध्यें विकाररहित रहातें. देहरूपी मी नाहीं व देहाचा अभावहि मजमध्यें नाहीं, तर मी केवळ साक्षी आहें, अशा रीतीनें विकाररहित राहून जो बोध करून घेणें, त्याला आत्ममनन असें म्हणावें.

निरीहोस्मि निराशोस्मि खवत् स्वस्थोस्मि निस्पृहः॥
शांतोस्म्यहमरूपोस्मि चिरायुरचलस्थितिः ॥ १

—योगवासिष्ठ

मी देहेंद्रियांला चालन देऊन त्यांजकडून कर्में घडविणारा आहें; परंतु मी स्वतः कोणतींहि कर्में करीत नाहीं. जसें दिव्याच्या प्रकाशाच्या योगानें सर्व कामें घडतात,

परंतु तो दीप अचलच असतो, त्याप्रमाणें मी अचल राहून सर्वांस गति देणारा आहें; मी आकाशाप्रमाणें कूटस्थ असून मला कोणत्याहि कर्तव्याची अपेक्षा उरली नाहीं. तसाच मी शांतस्वरूपी असून गुणविहीन आहें, रूप, रंग मला कांहींएक नाहीं. अशा रीतीनें आकाशाप्रमाणें स्थिर व सर्वव्यापक मी आहें, असा भास आत्ममननाच्या योगानें आपणास होतो. तसेंच सर्व जीव मजमध्यें आहेत, व सर्व प्राण्यांचें जीवित्व माझ्या ठिकाणीं उल्हास पावतें असाहि अनुभव आत्ममननानें येतो.

मय्यनंते चिदंभोधावाश्चर्यं जीववीचयः ॥
समुल्लसंति खेलंति प्रविशंति स्वभावतः ॥ १

—योगवासिष्ट

याचा अर्थ—चिद्रूपी जो अगाध समुद्र, तो मीच असून, नानाप्रकारचे जे जीव तद्रूपी लाटा मजमध्यें उत्पन्न होतात, स्थिति पावतात व लयासहि जातात. अशा प्रकारच्या लाटा कितीहि जरी उत्पन्न आल्या, तरी माझ्या ठिकाणीं क्षयवृद्धि कांहींएक भासत नाहीं. कारण मी चिदानंदस्वरूपी आहें. अशाच तऱ्हेनें मनन करून आत्मज्ञान झालें म्हणजे मग आपल्यासच नमन करावें अशी स्थिति बाणते.

सर्वभूतांतरस्थाय नित्यमुक्तचिदात्मने ॥
प्रत्यक्चैतन्यरूपाय मह्यमेव नमोनमः ॥ १

—योगवासिष्ठ

जो मी सर्व भूतांच्या अंतर्यामीं राहणारा, त्या मला नमस्कार असो. नित्यमुक्त असा जो मी, व केवळ चिद्रूप जो मी, त्याला नमस्कार असो. त्याप्रमाणेंच स्वयंप्र-

काश व प्रत्यग्रूप जो मी त्या मला नमस्कार असो. विश्वरूप लाटा चिद्रूपामध्यें खेळत असतां माझ्याहून दुसरें कांहींच मला दिसत नाहीं, व केवळ आनंदस्वरूपी राहणारा जो मी त्या मला पुनःपुनः नमस्कार असो. अशा रीतीनें नानाप्रकारच्या भावना रात्रंदिवस करून आत्ममनन केलें असतां मनोनाश व वासनाक्षय हीं तत्काल होतात. एथें आत्ममनन प्रकरण संपलें. पुढील प्रकरणांत शुद्धनिरूपण देऊन निदिध्यासनाचें उपपादन करूं.

प्रकरण अकरावें

शुद्धनिरूपण

बहुशास्त्रकथाकंथारोमंथेन वृथैव किं ॥
अन्वेष्टव्यं प्रयत्नेन तत्त्वज्ञैर्ज्योतिरांतरं ॥ १

—**जीवन्मुक्तिविवेक**

श्रवणाच्या योगानें प्रमाणासंभावना नाहींशी होऊन श्रुति आणि गुरु हे सत्य आहेत अशी खात्री होते, व मननाच्या योगानें प्रमेयासंभावना नाहींशी होऊन मी ब्रह्म आहें अशी खातरी होते, ह्याबद्दल पूर्व प्रकरणांत निरूपण झालेंच आहे. अशी स्थिति जरी झाली, तथापि अनेक जन्मांच्या संस्कारामुळें देहादिक प्रपंच हा खरा भासतो व तेणेंकरून स्वस्वरूपापासून आपली च्युति होते; ह्याचेंच नांव विपरीतभावना. ही भावना दूर होण्यास निदिध्यासन करावें असें आर्यतत्त्वज्ञानांत सांगितलें आहे. हें निदिध्यासन कसें करावें हें योगवासिष्ठा-

च्या ज्या प्रकरणांत सांगितलें आहे, त्याला " शुद्धनिरूपण " अशी संज्ञा दिली आहे. शुद्धनिरूपण म्हणावयाचें कारण हेंच कीं—निदिध्यासनानें प्रपंचाचें निरमन होऊन उपाधींचा पूर्ण क्षय होतो व ब्रह्म तेवढेंच उर्वरित रहातें. म्हणजे व्यवहारांत आपण गाळून जसें शुद्ध सत्त्व काढितों, त्याप्रमाणेंच उपाधींच्या क्षयानें आत्म्याच्या शुद्धस्थितीचा आपणास अनुभव येतो. हें निदिध्यासन कसें करावयाचें, ह्याचा मार्ग श्री वसिष्ठानीं चांगला दाखविला आहे. त्या निरुपणावरून निदिध्यासन करणारा पुरुष लोकांमध्यें वर्तन कसें करतो व त्याची आंतरस्थिति कशी असते, हें चांगलें दिसून येईल.

ज्ञानाची पहिली पायरी जी शुभेच्छा, ती प्राप्त झाल्यानंतर संसाराचें भय नाहींसें होतें, आणि मनन केल्यानंतर कोणतींहि कर्में केलीं, तरी निःसंगता ढळत नाहीं.

बहिः कृत्रिमसंरंभो हृदि संरंभवर्जितः ॥
कर्ता बहिरकर्ताच लोके विहर राघव ॥ १

—योगवासिष्ठ

प्रथमतः संरंभ म्हणजे काय हें पाहूं. विषयाचे अभिलाषामुळें मनामध्यें जो हव्यास उत्पन्न होतो, व जेणेंकरून मन चंचल होतें, त्यास **संरंभ** असें म्हणतात. अशा प्रकारचा संरंभ मनांतून काढून टाकून केवळ औपचारिक रीतीनें बाह्य कर्में करणें असें त्या पुरुषाचें वर्तन असतें. उघड रीतीनें तो अनेक प्रकारचीं कर्में करीत आहे, व तेणेंकरून विषयसुखाची त्या पुरुषामध्यें जरी इच्छा दृष्टीस पडली, तरी त्याच्या अंतर्यामीं कर्तेपण मुळींच असत नाहीं; मी कर्म करितों असें तो लो-

कांत कृत्रिमपणें मात्र दाखवितो. ह्यावर अशी मोठी शंका उत्पन्न होते कीं, एकादी गोष्ट जर मनामध्यें अगोदर आली, तरच तद्विषयीं बाह्य प्रवृत्ति होते. आधीं जर एकादे गोष्टीची मनांत इच्छा उत्पन्न झाली, तरच तदनुरूप बाह्य कर्में घडतात. श्रुतींत तर असें सांगितलें आहे कीं,

यद्धि मनसा ध्यायति तद्वाचा वदति।

—**बृहदारण्यक**

याचा अर्थ असा कीं, अगोदर जसें पदार्थाचें मनानें ध्यान होतें, तसेंच इंद्रियांकडून घडतें. ह्या श्रुतींत वाचा हें केवळ उपलक्षण आहे. म्हणजे वाचा शब्दानें सर्व इंद्रियगण समजावयाचा. कोणताहि विषय मनांत आणिल्याशिवाय तिकडे इंद्रियांची प्रवृत्ति होतच नाहीं. मनानें जर कोणतीहि इच्छा धरिली, तरच इंद्रियांचें वर्तन होतें. असें जर आहे, तर मग अंतर्यामीं कर्तेपण नसतांना केवळ बाह्य रीतीनें कर्तेपणा प्रकट करावयाचा हें म्हणणें कसें? ह्याचें उतर असें कीं, विषयाचे संबंधानें जितकें म्हणून विपरीत कल्पन तितकें ज्ञानी पुरुषास मिथ्याभान होय. मग विषयाविषयीं संकल्प-विकल्प किंवा मनन हें कोण कशासाठीं करणार? जो अपूर्णकाम म्हणजे ज्याच्या इच्छा तृप्त झाल्या नसतील, तोच विषयाची हांव धरील. ज्याची इच्छा तृप्त झाली आहे, तो कधींहि हांव धरणार नाहीं. तसेंच आपणाहून दुसरी एकादी वस्तु थोर जर दृष्टीस पडली, तरच तद्विषयीं कामना उत्पन्न होणार. परंतु ज्ञानी पुरुष आपणास सर्वांहून उत्तम व सर्वांहून वरिष्ठ समजत असल्यानें त्यास कोणत्याहि वस्तूची वांछाच रहात नाहीं. सर्व जगाचा

एकंदर व्यवहार पाहिला असतां असें दिसतें कीं, ज्या-ला त्याला नेहमीं सुख पाहिजे; दुःख कोणालाहि नको. पशुपक्ष्यादिक अखिल जीवमात्रांची हीच इच्छा असते. पुत्रदारादिक देहसौख्यें मला परिपूर्ण असावींत व भूत-भविष्यत् दुःखें एक घडीभरहि मला नसावींत असें प्रत्ये-काला वाटतें. वास्तविक पहातां ही जी दुःखनाशाविषयीं व सुखोन्नतीविषयीं इच्छा, ती आत्मसुखावेगळी कधींहि घडत नाहीं. हें आत्मसुख ज्याला लाभलें आहे, तो साम्राज्य, भौज्य, स्वाराज्य इत्यादि राज्येंहि तुच्छ मानितो. जो निरंतर परमानंदाचें सेवन करतो, त्याला कांजी पिण्याची आठवण कशाला होईल? तसेंच जो नित्य दिव्यान्नें जेवितो, तो वाळलेल्या काड्या कशाला चघळीत बसेल? तद्वत् जो स्वयें ब्रह्मरूप झाला व ब्रह्मानंदानें जो तृप्त झाला, त्याचें मन विषयभोगाची इच्छा कशाला बरें करील? अशा रीतीनें त्या पुरुषाची अंतर्यामीं जरी विषयेच्छा नाहींशी झाली, तरी जीवधर्माप्रमाणें लोक-संग्रहार्थ त्याला कर्में करणें भाग आहे. तथापि तो पुरुष जीं कर्में करितो, व इतर लोक जीं कर्में करतात, त्यामध्यें महदंतर आहे. तो पुरुष हेतूशिवाय कर्में करितो. इतरांचीं कर्में सहेतुक असतात. त्या पुरुषाची कर्माचे ठिकाणीं आसक्ति मुळींच नसते. तेव्हां जेथें अहंकार व आसक्ति नाहींत तेथें कामसंकल्प कोठला उत्पन्न होणार? त्या-चीं सर्व कर्में कामसंकल्पशून्य होतात. ह्यालाच अंत-र्यामीं कांहीं नाहीं आणि बाह्य कर्में करीत आहे असें म्हणावयाचें. अशाच अर्थाचीं श्रीमद्भगवद्गीतेंत वचनें आहेत तीं अशीं:—

यस्य सर्वे समारंभाः कामसंकल्पवर्जिताः ॥
ज्ञानाग्निदग्धकर्माणं तमाहुः पंडितं बुधाः ॥ १
यस्य नाहंकृतोभावो बुद्धिर्यस्य न लिप्यते ॥
हत्वापि सइमॉल्लोकान्न हन्ति न निबध्यते ॥ २

ह्याचा अर्थ वर लिहिल्याप्रमाणेंच आहे.

निदिध्यासनाचा प्रकार वसिष्ठानीं आणखीहि असा सांगितला आहे कीं—ध्याता, ध्येय व ध्यान ह्या तिहींचें स्फुरण न होई अशा रीतीनें रहावें. जोंपर्यंत त्या त्रिपुटीचें स्मरण होतें, तोंपर्यंत अपूर्ण दृष्टि आहे असें समजलें पाहिजे. तेव्हां ध्याता, ध्येय इत्यादिकांचा त्याग करून स्वरूपस्थ रहावें, म्हणजे जीवन्मुक्त अवस्था प्राप्त होते. अशा रीतीनें लोकांमध्यें वर्तन केलें असतां देहादि प्रपंचाचें भान होत नाहीं व विपरीत भावना नाहींशी होते. आत्मसाक्षात्कारास मुख्य विघ्नें म्हटलीं म्हणजे असंभावना व विपरीत भावना हीं आहेत. तीं विघ्नें श्रवण, मनन, निदिध्यासन ह्या प्रकारांनीं दूर होतात.

प्रपंचाकार जें द्वैत उत्पन्न होतें, त्याचें निरसन सर्वदा एकांतांत बसून करावें, म्हणजे साक्षात्कारास अडचण पडत नाहीं. एकांतांत बसलें असतां आपणाव्यतिरिक्त जे जे पदार्थ अंतःकरणांत स्फुरण पावतील, त्यांचा त्याग करावा आणि स्वरूपस्थितीनें असावें. आत्म्याला सजातीय जेवढ्या वस्तु त्यांचेंच अवलंबन करून त्यांसच ध्येय करावें. हें आपलें सजातीय रूप गुरुमुखानें ओळखून घ्यावें, आणि तद्रूप रहावें. ह्यासच **साक्षात्कार** म्हणतात.

जगामध्यें निर्विभाग स्थितींत राहण्याचा प्रयत्न क-

रणें हा निदिध्यासनाचा मुख्य उपाय आहे. **निर्विभाग स्थिति** म्हणजे वस्तूंत विभाग नाहीं अशी भावना होणें. जोंपर्यंत जगांतील वस्तु निरनिराळ्या आहेत असा भास होतो, तोंपर्यंत चित्त तद्रूप होऊन त्यास विकार प्राप्त होतो. हा हत्ती, हा पशु, अशी जी प्रतीति होणें, त्याला **विभागस्थिति** म्हणावयाची. सोन्याचे दागिने अनेक प्रकारचे जरी असले, तथापि त्यांत नामरूपाचीच मिरवणी असते. वस्तुतः सर्व दागिन्यांतील सोनें म्हणून एकच. त्याप्रमाणें जगांतील वस्तु भिन्नभिन्न जरी दिसल्या, तथापि त्या सर्वांचें अधिष्ठान एकच होय. असें जें ज्ञान, त्याला निर्विभागस्थिति म्हणावयाची.

अंतरीं अकर्तेपण असून सकल बाह्यकर्में ज्ञानी पुरुष कशीं करितो, याविषयीं निरूपण झालें. त्या स्थितींतील मुख्य तात्पर्य असें आहे कीं, अहेतुकपणें कितीहि बाह्यकर्में केलीं, तरी साक्षीपण नष्ट होत नाहीं. निदिध्यासन कसें करावें हें पुढील श्लोकांत चांगलें सांगितलें आहे.

एको विशुद्धबोधोहमिति निश्चयवह्निना ॥
प्रज्वाल्य द्वैतगहनमेक एव सुखी भव ॥ १

—योगवासिष्ठ

ह्याचा अर्थ असा कीं, मी एकाकी असून शुद्धज्ञानस्वरूपी आहें, असा अद्वैतबोधाग्नि पेटवून त्यामध्यें द्वैततृणाच्या ज्या राशी, त्या भस्म करून टाकिल्या म्हणजे आत्मसुख प्राप्त होतें. मुख्य द्वैताचें भान होणें म्हणजे देहस्फुरण होय. ही स्फूर्ति जोंपर्यंत होत असते, तोंपर्यंत स्वस्वरूपाचा प्रकाश होत नाहीं. याकरितां मी देह नव्हें, मी इंद्रियवर्गीहि नव्हें, विश्वहि मी नव्हें, तर केवळ अ-